

CERRADO
aproveitamento alimentar

República Federativa do Brasil

Presidente: Fernando Henrique Cardoso

Ministério da Agricultura e do Abastecimento

Ministro: Francisco Sérgio Turra

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

Direitor-Presidente: Alberto Duque Portugal

Diretoria Executiva:

Dante Daniel G. Scolari

Elza Ângela B. Brito da Cunha

José Roberto Rodrigues Peres

Centro de Pesquisa Agropecuária dos Cerrados

Chefe-Geral: Carlos Magno Campos da Rocha

Chefe Adj. de P&D: Eduardo Delgado Assad

Chefe Adj. Apoio Técnico: Euzébio Medrado da Silva

Chefe Adj. Administrativo: Ismael Ferreira Graciano



*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro de Pesquisa Agropecuária dos Cerrados
Ministério da Agricultura e do Abastecimento*

CERRADO

aproveitamento alimentar

Semíramis Pedrosa de Almeida

Planaltina, DF
1998

Copyright © EMBRAPA - 1998

Embrapa-CPAC

Exemplares desta publicação podem ser solicitados a:

Embrapa Cerrados

BR 020, km 18, Rodovia Brasília/Fortaleza

Caixa Postal 08223

CEP 73301-970 - Planaltina, DF

Telefone (061) 389-1171 - Fax. (061) 389-2953

Tiragem: 2000 exemplares

Comitê de Publicações:

Eduardo Delgado Assad (Presidente), Maria Alice Bianchi, Daniel Pereira Guimarães, Leide Rovênia Miranda de Andrade, Marco Antonio de Souza, Carlos Roberto Spehar, Jorge César dos Anjos Antonini e Nilda Maria da Cunha Sette (Secretária-Executiva).

Coordenação editorial: Nilda Maria da Cunha Sette

Revisão gramatical: Maria Helena G. Teixeira e Nilda M^a da Cunha Sette

Formatação, diagramação e arte-final: Jussara Flores de Oliveira

Capa e ilustrações: Chaile Cherne Soares Evangelista

Fotos da capa e do texto: José Antonio da Silva

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra, sem a prévia autorização da Embrapa Cerrados.

ALMEIDA, S.P. de. **Cerrado:** aproveitamento alimentar. Planaltina: EMBRAPA-CPAC, 1998. 188p.

ISBN 85-86764-04-3

1. Cerrado - Aproveitamento alimentar. 2. Cerrado - Planta nativa. 3. Planta nativa - Aproveitamento alimentar. I. EMBRAPA. Centro de Pesquisa Agropecuária dos Cerrados (Planaltina, DF). II. Título.

CDD 641.303

*À memória de meus pais, pequenos produtores, pela coerente
postura de utilização dos recursos naturais do Cerrado.*

Semíramis

○ Princípio único

Primeiro nível: comer mecanicamente, de acordo com o apetite, sem nenhuma consciência.

Segundo nível: comer de acordo com os desejos e satisfações sensoriais, como gosto, cor, aroma e volume.

Terceiro nível: comer com uma satisfação emocional, como ambientes que apelem a um conforto sentimental (música, velas).

Quarto nível: comer de acordo com uma justificação intelectual, como a das técnicas de nutrição e dos conceitos de calorias, proteína e carboidratos.

Quinto nível: comer de acordo com uma consciência social, como justa distribuição, consciência econômica, ética e moral.

Sexto nível: comer de acordo com princípios ideológicos, como tradições religiosas e espirituais.

Sétimo nível: comer de acordo com todos os níveis anteriores e com uma consciência livre, alimento que melhor se enquadra ao homem, meio ambiente, constituição e condição, seguindo a compreensão da Ordem do Universo para classificação física, psíquica e espiritual da consciência.

(autoria desconhecida)

APRESENTAÇÃO	ix
INTRODUÇÃO	xi
APROVEITAMENTO ALIMENTAR	
Ananás	3
Araticum	9
Baru	31
Buriti	39
Cagaita	47
Cajuí	55
Curriola	65
Gabirola	69
Guapeva	75
Gueroba	79
Jaracatiá	91
Jatobá	95
Jenipapo	111
Lobeira	119
Macaúba/bocaiúva	123
Mama-cadela	131
Mangaba	135
Maracujá	143
Marmelada-de-cachorro	149
Murici	153
Pêra-do-cerrado	159
Pimenta-de-macaco	163
Piqui	167
LICORES	179

A idéia central deste livro, “Cerrado: aproveitamento alimentar”, é colocar os habitantes como verdadeiros atores no processo de utilização do bioma Cerrado no campo alimentar. Entretanto, essa utilização tem de considerar uma série de parâmetros da sustentabilidade. Um deles é a capacidade de carga do ambiente trabalhado, já que a coleta de frutas ainda é atividade quase que exclusivamente extrativista, utilizando-se a parte reprodutiva da planta, não se esquecendo de que essas frutas também são fontes de alimentos para os animais silvestres. Por outro lado, verifica-se a necessidade de desenvolver técnicas que permitam a exploração dessas espécies visando à produção de matérias-primas.

Este livro traz mais de 200 idéias práticas para o pequeno produtor agregar valor ao produto gerado em sua chácara ou fazenda, ao invés de comercializar os frutos ou palmito. Podem ser atividades coordenadas por associações, dirigidas para merenda escolar e se comercializados os excedentes podem ser uma alternativa de geração de renda para melhoria da vida familiar.

Carlos Magno Campos da Rocha

Chefe-Geral da Embrapa Cerrados

Este livro destina-se aos pequenos produtores da área rural e também àqueles que cultivam algumas dessas espécies com intuito de comercialização, gerando renda adicional para a família. Apresenta técnicas de processamento e de aproveitamento com palmito, polpa e amêndoa das plantas do Cerrado, representando o resgate de hábitos culturais da região. São originadas de várias fontes como livros de culinária ou cedidas por pessoas de área urbana e rural ou ainda criadas por funcionários da Embrapa Cerrados. Ao todo, são aproximadamente 200 sugestões para elaboração de produtos de pratos variados, bebidas e licores. São enfocadas também algumas técnicas caseiras de conservação e extração de óleos usadas pela população.

Aqui estão destacadas 26 espécies de fruteiras nativas cujos frutos são usados no cardápio da população regional: ananás, araticum, baru, buriti, cagaita, cajuí, coquinho azedo, gabioba, guapeva, gueroba, jaracatiá, jatobá, jenipapo, lobeira, macaúba, mama-cadela, mangaba, maracujá-do-campo, marmelada-de-cachorro, murici, mutamba, pêra-do-cerrado, pimenta-de-macaco, piqui e pitanga. Certamente, esse número é bem maior devido ao nome vulgar envolver mais de uma espécie. É o caso do cajuí, da gabioba, do jatobá, do maracujá, do murici e do piqui. Os diversos modos de aproveitamento englobam doces, geléias, mingaus, pães, bolos, bolinhos fritos, tortas, paçoquinhas, sorvetes, além de pratos salgados e licores.

Na Tabela 1, estão relacionadas pelo nome comum, nome científico e a família a que pertencem essas espécies; em uma das colunas encontra-se a época de coleta, ou seja, o período em que os frutos estão maduros e na última a estimativa de produção de frutos por planta.

TABELA 1. Nome popular, científico, família, época de coleta e estimativa de número de frutos de algumas espécies de fruteiras do Cerrado.

Nome popular	Nome científico	Família	Coleta	Número de frutos/planta
Ananás	<i>Ananas ananassoides</i> (Baker) L.B. Smith.	Bromeliaceae	out-mar	1
Araticum	<i>Annona crassiflora</i> Mart.	Annonaceae	fev-mar	30-200
Baru	<i>Dypteris alata</i> Vog.	Leg. papilionoideae	set-out	1000-3000
Buriti	<i>Mauritia flexuosa</i> L.f.	Palmae	out-mar	2000-6000
Cagaíta	<i>Eugenia dysenterica</i> DC.	Myrtaceae	set-nov	500-2000
Cajui	<i>Anacardium</i> spp.	Anacardiaceae	set-dez	10-600
Coquinho azedo	<i>Buriti capitata</i> (Mart.) Becc.	Palmae	set-dez	1600-2000
Curriola	<i>Pouteria ramiflora</i> (Mart.) Radlk.	Sapotaceae	set-dez	200-800
Gabirola	<i>Campomanesia</i> spp.	Myrtaceae	set-dez	30-50
Guapeva	<i>Pouteria torta</i> (Mart.) Radlk.	Sapotaceae	out-mar	500-2000
Gueroba	<i>Syagrus oleracea</i> (Mart.) Becc,	Palmae	nov-jan	750-2000
Jaracatiá	<i>Jaracatia dodecaphylla</i> A. DC.	Caricaceae	jan-mar	400-800
Jatobá	<i>Hymenaea</i> spp.	Leg. caesalpinoideae	set-dez	100-2000
Jenipapo	<i>Genipa americana</i> L.	Rubiaceae	set-dez	400-1000
Lobeira	<i>Solanum lycocarpum</i> St. Hil	Solanaceae	jul-jan	40-100
Macaúba	<i>Acrocomia</i> spp.	Palmae	mai-jan	240-1200
Mama-cadela	<i>Brosimum gaudichaudii</i> Trec.	Moraceae	set-nov	50-400
Mangaba	<i>Hancornia speciosa</i> Gom.	Apocynaceae	out-dez	100-400
Marmelada-de-cachorro	<i>Alibertia sessilis</i> (Vell) K. Schum.	Rubiaceae	set-dez	100-200
Maracujá-do-campo	<i>Passiflora</i> spp.	Passifloraceae	mai-out	30-80
Murici	<i>Byrsonima</i> spp.	Myrtaceae	nov-mar	100-500
Mutamba	<i>Guazuma ulmifolia</i> Lam.	Sterculiaceae	mar-nov	1000-3000
Pêra-do-cerrado	<i>Eugenia klotzschiana</i> Berg.	Myrtaceae	out-dez	4-12
Pimenta-de-macaco	<i>Xylopa aromatica</i> (Lam.) Mart.	Annonaceae	jan-dez	-
Piqui	<i>Caryocar</i> spp.	Caryocaraceae	out-jan	500-2000
Pitanga-do-cerrado	<i>Eugenia calycina</i> Camb.	Myrtaceae	set-dez	8-20

Fonte: Silva et al., 1992 - Coleta de sementes, produção de mudas e plantio de espécies frutíferas nativas dos Cerrados: informações exploratórias. Planaltina, EMBRAPA-CPAC, 1992. 23p. (EMBRAPA-CPAC. Documentos, 44)

Algumas ressalvas devem ser feitas: não houve assessoria de nutricionista ou profissional dessa área, não existindo portanto, balanceamento nutricional. O livro representa apenas um levantamento das plantas da região e como elas são utilizadas na alimentação.

As análises realizadas mostraram que o material comestível dessas frutas constitui fonte de energia, vitaminas, sais minerais e ácidos graxos. A amêndoa de baru, as polpas de jatobá e de piqui são altamente calóricas. O buriti e o piqui são fontes de caroteno. Em vitamina C, sobressaem o piqui, o buriti e a mangaba. A amêndoa de baru, as polpas de buriti e de jatobá são ricas em cálcio, magnésio e fósforo. A amêndoa de baru contém importante teor de proteína.

Essas espécies possuem usos variados, aqui tratou-se apenas do uso alimentar. O baru, por exemplo, tem ainda potencial madeireiro, contendo madeira dura; é ornamental por apresentar bonita folhagem; ainda pode ser utilizado em nutrição animal e além disso é uma planta melífera. Das palmeiras (buriti, gueroba, coquinho azedo, macaúba), aproveitam-se quase tudo: as folhas em cobertura de tetos e como matéria-prima para extração de fibras para confecção de redes, chapéus, balaios, peneiras; o pecíolo (do buriti) em confecção de móveis, artesanato, brinquedos e pequenas embarcações; o tronco depois de caído é utilizado como calhas em irrigação de pequenas áreas. Além disso, da polpa são extraídos corantes para alimentos e ainda está sendo estudado o seu uso como protetor solar. A cagaita, além de ser ornamental, é melífera e também fonte de

cortiça. Do jenipapo são extraídas tintas escuras que servem para tingir linhas para de tecelagem.

O uso medicinal popular de algumas dessas plantas é muito intenso. Os frutos da cagaita são conhecidos como laxante, se ingeridos depois de fermentados ao sol; o efeito antidiarréico e cicatrizante das folhas do cajuí; o poder reconstituente do vinho do tronco do jatobá ou antibronquítico da resina. O uso do pó do fruto da lobeira contra diabetes e o de chá ou pomada da mamacadeira para o vitiligo (dispigmentação da pele). A polpa de piqui contra bronquite e os frutos da pimenta-de-macaco contra prisão de ventre e cólica renal.

Em cosmética, a casca da mutamba destaca-se na recuperação da queda dos cabelos, evitando caspa e seborréia. Macerada e em infusão, funciona como amaciante e desembaraçador de cabelo. Outro uso muito tradicional na área rural é a adição dessa infusão ao caldo de cana para produção de rapadura, com a função de aglutinar os resíduos do bagaço.

Ainda hoje, a exploração das plantas do Cerrado é quase totalmente extrativista. A utilização alimentar, explora os frutos, parte reprodutiva da planta. Se houver coleta predatória, ou seja, sem deixar quantidade adequada para assegurar a germinação das sementes no campo, pode-se estar contribuindo para a extinção daquela espécie. Por outro lado, essas frutas são também fontes de alimento para animais silvestres. A solução seria a produção de mudas com o fim de cultivo de espécies de interesse.

É fato preocupante para nós brasileiros o quadro da fome e da desnutrição no país. O Brasil conta com cerca de 150 milhões de habitantes. Na região Centro-Oeste, principal núcleo do bioma Cerrado, vivem aproximadamente 10 milhões de habitantes, sendo que quase três milhões estão na zona rural. No Brasil estima-se que há 31 milhões de indigentes e na região Centro-Oeste, essa parcela representa mais de um milhão e meio, sendo que 45% desses indigentes encontram-se na zona rural.

O bioma cerrado ocupa uma área nuclear de cerca de 204 milhões de hectares e abrange os estados da Bahia, Ceará, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Piauí, Rondônia, Tocantins e o Distrito Federal. Recentemente, estimou-se que cerca de 6200 espécies de plantas vasculares nativas, ocorrem nessa região.

Na Tabela 2, pode-se verificar que há disponibilidade de material alimentar durante as duas estações do Cerrado, com maior oferta de frutas na estação chuvosa, de outubro a março. Isto sem mencionar os palmitos disponíveis. Na estação seca predominam com maior duração a macaúba, as marmeladas, os muricis, o baru e a pimenta-de-macaco. Essas frutas são fontes alternativas de proteína, fibras, energia, vitaminas, cálcio, ferro, fósforo e ácidos graxos.

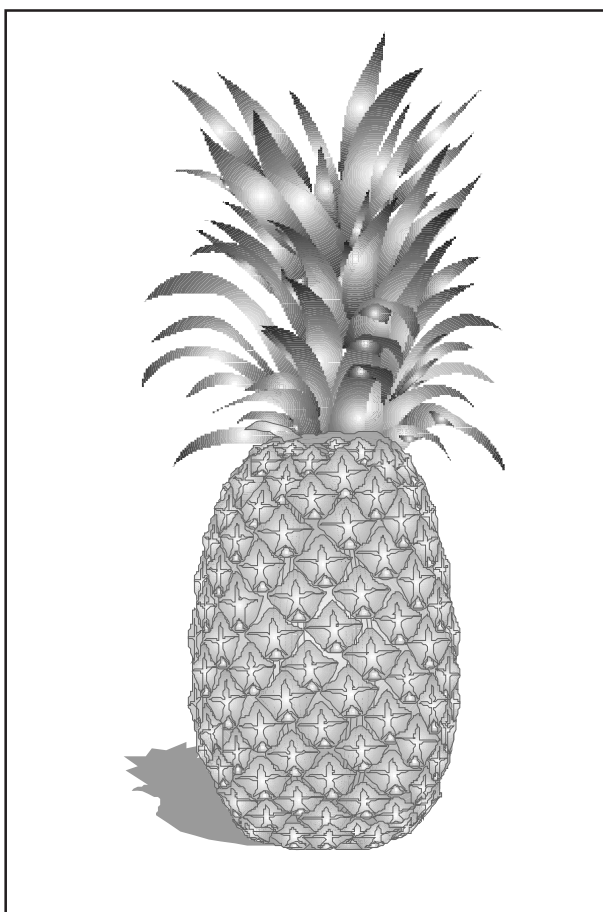
Com tamanha extensão territorial, abundantes recursos naturais e produção de grandes safras agrícolas. POR QUE FOME NO CERRADO?

Continuação Tabela 2.

Nomes		Estação chuvosa												Estação seca											
		Meses																							
Popular	científico	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	S												
Maracujá	(<i>Passiflora</i> spp.)	x	x	x	x	x	x							x	x										x
Marmelada	(<i>Alibertia</i> spp.)	x	x	x	x				x	x	x	x													x
Murici	(<i>Byrsonima</i> spp.)	x	x	x	x	x	x		x	x	x														
Mutamba	(<i>Guazuma ulmifolia</i> Lam.)	x	x																						x
Pimenta-de-macaco	(<i>Xylopia aromatica</i> (Lam.) Mart.)						x	x	x	x	x	x													x
Piqui	(<i>Caryocar</i> spp.)	x	x	x	x	x																			
Pitomba	(<i>Talisia</i> sp.)	x	x	x	x																				
Puçá	(<i>Mouriri pusa</i> Gard.)	x	x																						x
Uva nativa	(<i>Vitex</i> sp.)				x	x	x																		

Aproveitamento alimentar

Ananás





Processamento

- **Polpa**

Para obtenção de polpa, coletam-se os frutos na touceira, de outubro a março (Tabela 1). O ananás possui espinhos nas folhas e também nos frutos, daí a necessidade de utilizar luvas na coleta. Para o processamento, lavar bem os frutos e deixá-los escorrer. Retirar a casca e os pontos negros com faca bem afiada. A polpa apresenta coloração amarela e é bastante ácida. Cortá-la em fatias, separando-a do miolo. Conservar, por congelamento, em sacos plásticos. Se for para desidratar deve-se cortar em fatias finas e levá-las ao sol. O miolo pode ser triturado e aproveitado em sucos e geléias.

Os frutos inteiros maduros conservam por uma semana ou mais sem sofrer danos e se estiver semi-maduro (de vez) prolonga-se por mais tempo. Como são frutos muito rústicos não apresentam problemas de transporte.

Aproveitamento

Aluá

Ingredientes

1 ananás com casca

4 litros de água

Rapadura raspada ou açúcar mascavo

Modo de fazer

Lavar bem o fruto e cortá-lo com casca. Colocá-lo numa vasilha de barro com a água. Adoçar com rapadura ou açúcar. Deixar em infusão por dois dias. Coar em pano fino. Servir como refresco.

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.



Compota

Ingredientes

1 ananás

Açúcar a gosto

1 xícara (chá) de vinho doce (opcional)

Modo de fazer

Descascar o fruto, tirando os pontos pretos e o miolo. Cortar em rodelas. Fazer calda usando meia xícara de água para cada xícara de açúcar. Deixar ferver por dez minutos. Adicionar o vinho . Colocar as rodelas na calda e deixar cozinhar por mais cinco minutos. Colocar em vidro de boca larga e levar ao banho-maria por vinte minutos. Colocar uma ameixa preta seca no meio de cada rodela .

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.

Geléia com maçã

Ingredientes

Ananás maduro

Maçãs

Açúcar cristal

Água

Modo de fazer

Descascar o ananás e as maçãs, cortando-os em pequenos pedaços. Colocar em uma panela com igual peso de açúcar. Juntar as cascas e os caroços das maçãs em um saquinho de tecido de algodão. amarrá-los* e colocá-los na panela. Deixar em repouso durante duas horas. Levar ao fogo forte por mais ou menos 15 minutos. Mexer bem e retirar sempre a espuma da superfície. Deixar cozinhar em fogo brando até o ponto de



gota** mexendo de vez em quando. Colocar ainda quente, em frascos de vidro esterilizados. Deixar esfriar, tampar com papel transparente e segurar com anel de borracha.

Observação: * a maçã é uma fruta rica em pectina, principalmente as cascas e caroços e é essa substância que favorece o ponto de geleificação; ** Ponto de gota: deixar cair uma gota de geléia numa vasilha; se solidificar rapidamente, estará no ponto.

Refresco

Ingredientes

1 e meia xícara (chá) de ananás
3 xícaras (chá) de água
1 xícara (chá) de açúcar

Modo de fazer

Lavar bem o fruto, descascar e retirar o miolo.
Colocar todos os ingredientes no liquidificador.
Bater e servir gelado

Sorvete I

Ingredientes

1 e meia xícara (chá) de ananás maduro
Meio litro de leite
3 xícaras (chá) de açúcar

Modo de fazer

Lavar bem o fruto, descascar, tirar o miolo e picar. Bater tudo muito bem no liquidificador. Levar ao congelador por cerca de quatro horas.



Sorvete II

Ingredientes

- 1 e meia xícara (chá) de ananás maduro, sem miolo e picado
- 2 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de leite condensado

Modo de fazer

Lavar bem o fruto, descascar, tirar o miolo e picar. Bater o ananás com a água e o açúcar no liquidificador. Levar ao congelador por aproximadamente três horas. Retirar e bater bem com o leite condensado. Levar novamente ao congelador.

Observação: o sorvete fica mais cremoso ao batê-lo várias vezes.

Xarope

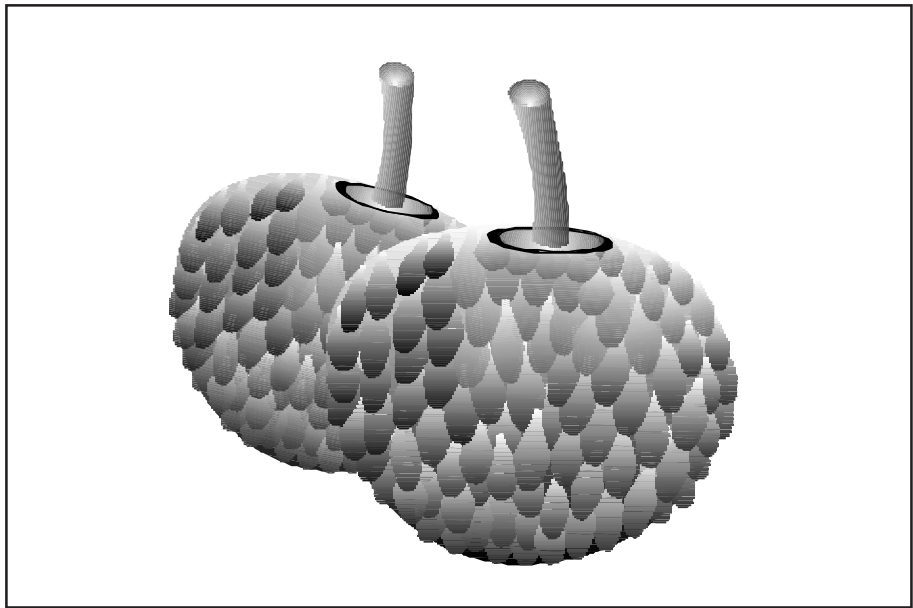
Ingredientes

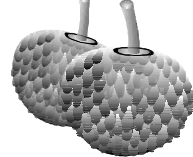
- Cascas de dois ananases
- Meio quilograma de açúcar
- 1 litro de água

Modo de fazer

Lavar bem os frutos. Retirar as cascas com alguma polpa. Colocá-las numa vasilha de louça com açúcar e água fervente. Deixá-las em infusão de um dia para outro, mexendo de vez em quando. Coar em pano fino ou em algodão. Esterilizar os frascos em banho-maria por 15 minutos sem tampa. Engarrafar até o gargalo. Tampar e esterilizar por 15 minutos. Parafinar se usar rolha de cortiça.

Araticum





Processamento

- **Polpa**

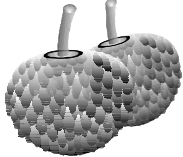
Os frutos de araticum maduros apresentam coloração marrom e podem ser coletados no chão, de fevereiro a março (Tabela 1). Nessa fase, são perecíveis, devendo portanto, ser imediatamente processados. Podem também ser coletados na árvore quando apresentarem sinais de abertura na casca. A vantagem da coleta nessa fase de pré-maturação é que se obtêm frutos íntegros após completar a maturação, evitando contaminação e perda de material, uma vez que a queda dos frutos maduros da árvore provoca rachadura, facilitando ao ataque de insetos.

Após a coleta, lavar os frutos inteiros deixando-os escorrer. Com as mãos, retirar a casca e com faca raspar a parte externa para retirar os grânulos que cobrem a base dos gomos. Em seguida, lavar bem, abrir a fruta, separar os gomos e com faca retirar a polpa que cobre as sementes.

Esse processo é manual e de pouco rendimento. A polpa pode ser imediatamente utilizada em doces, sucos, geléias, iogurtes ou conservada em sacos plásticos por meio de congelamento. Foi verificado que após um ano, nessas condições, a polpa apresentou o mesmo sabor e coloração.

Em relação à qualidade da polpa, distinguem-se dois tipos de frutos: o de polpa rósea, mais macio e doce, e o de polpa amarelada, mais claro, ácido e menos macio.

A coleta dos frutos semi-maduros (de vez) beneficia o transporte em caixas plásticas ou outros utensílios, evitando danos às frutas, com isso gerando maior rendimento de polpa processada.



Aproveitamento

Batida

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de polpa de araticum
- 2 xícaras (chá) de aguardente
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 lata de leite condensado

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Adicionar gelo e servir.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Beijinho

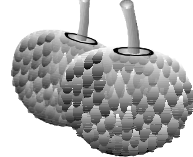
Ingredientes

- 6 xícaras (chá) de polpa de araticum
- 1 e meia xícara (chá) de polpa de ananás
- 7 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de fazer

Bater as polpas por um minuto no liquidificador. Juntar aos outros ingredientes numa panela. Levar ao fogo brando e mexer sempre, até aparecer o fundo da panela. Retirar do fogo e deixar esfriar. Fazer bolinhas, passando-as no açúcar.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.



Bolacha I

Ingredientes

2 xícaras (chá) de polpa de araticum
1 e meia xícara (chá) de leite
150 gramas de margarina
Meio quilograma de farinha de trigo
100 gramas de açúcar
1 pitada de sal
2 gemas

Modo de fazer

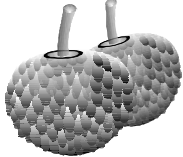
Bater no liquidificador a polpa do araticum, o leite e as gemas. Numa vasilha, misturar todos os ingredientes e sovar bem. Fazer uma bola, e borrifar uma colher (sopa) de água gelada. Cobrir a massa com plástico e levar à geladeira por duas horas. Abrir a massa em mesa enfarinhada. Cortar as bolachas, colocando-as em assadeiras untadas e enfarinhadas. Levar ao forno médio até ficarem tostadas.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Bolacha II

Ingredientes

1 xícara (chá) de polpa de araticum
6 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 e meia xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de manteiga
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
1 colher (café) de suco de limão
1 ovo

**Modo de fazer**

Bater bem a polpa do araticum no liquidificador e passar pela peneira. Bater a manteiga e o açúcar até ponto de creme. Juntar o ovo e o limão, batendo bem e logo em seguida a polpa. Adicionar o sal, o fermento e a farinha, peneirados. Amassar bem e deixar na geladeira por dez minutos. Dividir a massa, sovar bem e abri-la na espessura de meio centímetro. Cortar as bolachinhas em modelos variados. Assar em tabuleiro untado e em forno moderado por 20 minutos. Deixar esfriar e guardá-las em vasilhas fechadas e em lugar fresco.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

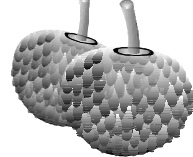
Bolinhas de Santo Antônio**Ingredientes**

1 e meia xícara (chá) de polpa de araticum
Meio quilograma de batata doce
250 g de açúcar
2 colheres (sopa) de achocolatado em pó
1 xícara e meia (chá) de água
Canela em pedaço

Modo de fazer

Triturar levemente a polpa de araticum. Cozinhar as batatas, passando-as pelo espremedor. Preparar uma calda em ponto de fio forte com o açúcar, água e a canela. Acrescentar a batata, o araticum e o achocolatado em pó. Deixar em fogo médio, mexendo sem parar até desprender do fundo da panela. Depois de frio, fazer bolinhas e passar em açúcar cristal.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.



Bolo I

Ingredientes

2 xícaras (chá) de polpa de araticum
1 e meia xícara (chá) de leite
2 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
100 gramas de margarina ou 4 colheres (sopa) de nata
1 colher (sopa) de fermento em pó
4 ovos

Modo de fazer

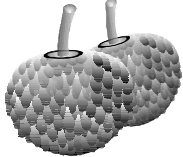
Numa vasilha bater o açúcar, os ovos e a nata ou margarina.
Bater a polpa com o leite no liquidificador.
Juntar esses ingredientes, mexendo bem.
Adicionar em seguida a farinha de trigo e o fermento misturando bem.
Colocar a massa em forma untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.
Assar em forno médio.

Observação: a massa deverá ter consistência mole; caso necessário, adicionar mais leite.
Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Bolo II

Ingredientes

1 xícara (chá) de polpa de araticum triturada
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de açúcar
3 colheres (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de fermento em pó
4 ovos

**Modo de fazer**

Bater as gemas com o açúcar e a manteiga até formar creme. Juntar a polpa, o leite e a farinha, alternadamente, mexendo bem. Bater as claras em neve, acrescentar o fermento e juntar à massa. Colocar em forma (anel) untada e polvilhada com farinha de trigo. Assar em forno médio.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Bolo integral**Ingredientes**

2 xícaras e meia (chá) de polpa de araticum
2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
1 e meia xícara (chá) de leite
3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
3 colheres (sopa) de margarina vegetal
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 claras em neve

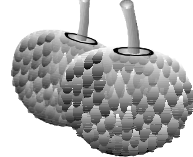
Modo de fazer

Bater no liquidificador o leite e o araticum. Bater o açúcar com a manteiga. Juntar esses ingredientes misturando muito bem. Acrescentar a farinha de trigo, as claras em neve e por último o fermento em pó. Assar em forno quente.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Bombom**Ingredientes**

1 lata de leite condensado
Meia colher de manteiga

**Modo de fazer**

Colocar o leite condensado e a manteiga em uma panela. Levar ao fogo brando mexendo até desprender da panela. Despejar em superfície untada com manteiga. Passar manteiga também por cima para não criar crostas. Deixar esfriar.

Montagem do bombom

Fazer bolinhas com doce de araticum. Cobrir com o doce de leite. Deixar secar por 24 horas e passar no *fondant* de açúcar.

Fondant**Ingredientes**

Meio quilograma de açúcar

7 colheres (sopa) de água

Gotas de anilina, se quiser cor

Modo de fazer

Colocar numa tigela refratária o açúcar e a água e derreter em banho-maria. Colocar algumas gotas de anilina. Passar os bombons e deixar secar em superfície untada com manteiga.

Fonte: Joana D'arc Viana de Souza e Melo, Brasília, DF.

Cocada pastosa**Ingredientes**

5 xícaras (chá) de polpa de araticum

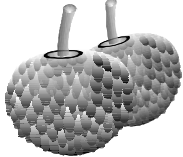
5 xícaras (chá) de açúcar

Suco de um limão

Água, cravo

1 e meia xícara (chá) de coco ralado

1 vidro de leite de coco

**Modo de fazer**

Misturar todos os ingredientes e levar ao fogo. Mexer continuamente com uma colher de pau por cerca de meia hora. Retirar do fogo e acondicionar em vidros esterilizados.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí,GO.

Compota I**Ingredientes**

1 quilograma de gomos de araticum sem sementes
Caldo de um limão
1 colher (chá) de açúcar para duas de água
Água
Cravos

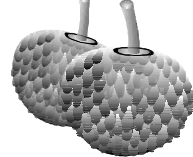
Modo de fazer

Retirar cuidadosamente as sementes dos gomos. Levar os gomos ao fogo numa panela com água. Deixar ferver rapidamente e escorrer em peneira. Preparar calda rala de açúcar na proporção acima indicada. Juntar os gomos, o caldo de limão e os cravos. Deixar no fogo até dar o ponto. Deixar esfriar e colocar em frascos de boca larga.

Sugestão: servir gelado, com creme de leite.

Compota II**Ingredientes**

Gomos de um araticum
1 e meio litro de leite
1 litro de açúcar
Caldo de dois limões

**Modo de fazer**

Limpar bem o araticum. Retirar as sementes dos gomos com cuidado para não desintegrarem. Fazer a calda com açúcar e água. Adicionar os gomos, deixar ferver por alguns minutos. Deixar esfriar e acondicionar em frascos de vidro.

Fonte: Estação Ciência do Mato do Açude, Jataí, GO.

Creme**Ingredientes**

500 gramas de polpa de araticum
1 lata de creme de leite
1 lata de leite condensado

Modo de fazer

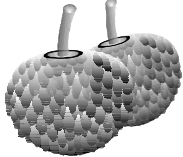
Bater bem a polpa no liquidificador. Acrescentar o leite condensado e o creme de leite, bater novamente. Colocar num recipiente e levar para a geladeira.

Doce pastoso I**Ingredientes**

1 medida de polpa de araticum
1 medida de açúcar
1 e meia medida de leite

Modo de fazer

Passar a polpa pela peneira e juntar com os outros ingredientes. Levar ao fogo numa panela até ficar pastoso. Retirar do fogo, deixar esfriar e colocar em frascos de boca larga.



Doce pastoso II

Ingredientes

500 gramas de polpa de araticum levemente triturada

500 gramas de açúcar

Suco de um limão

Cravo e canela

Água

Modo de fazer

Fazer uma calda com o açúcar, água, limão, cravo e canela.

Colocar a polpa nesta calda e deixar ferver por cerca de 30 minutos. Se necessário, acrescentar mais água até cozinhar bem. Retirar do fogo em ponto de pasta.

Fonte: Estação Ciência do Mato do Açude, Jataí, GO.

Doce em tablete I

Ingredientes

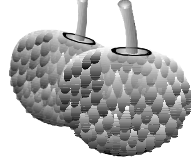
1 medida de polpa de araticum

1 medida e meia de açúcar

Modo de fazer

Colocar os gomos numa panela com um pouco de água e levá-los ao fogo. Deixar amolecer, juntar o açúcar. Continuar no fogo até aparecer o fundo da panela. Retirar, bater bem e colocar em superfície lisa. Deixar esfriar e cortar os tabletes.

Observação: pode-se fazer esse doce acrescentando leite, antes de juntar a polpa de araticum.



Doce em tablete II

Ingredientes

1 medida de polpa de araticum
1 medida igual de açúcar
Suco de um limão
Suco de uma laranja

Modo de fazer

Juntar todos os ingredientes e levar ao fogo. Mexer até aparecer o fundo da panela. Retirar do fogo e bater bem. Deixar esfriar e cortar os tabletes ou enrolar.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

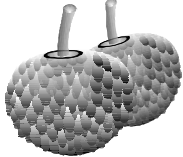
Gelatina

Ingredientes

1 e meia xícara de polpa de araticum
1 e meia xícara (chá) de suco de ananás ou abacaxi
250 gramas de creme de leite
200 gramas de açúcar
1 colher (sobremesa) de baunilha
5 folhas de gelatina branca
Pedacos de compota de ananás ou abacaxi
Meio litro de leite
6 gemas

Modo de fazer

Bater bem a polpa em liquidificador e repassá-la pela peneira. Acrescentar o açúcar, as gemas, a baunilha e a polpa de araticum. Ferver o leite e juntá-lo a essa mistura. Levar ao fogo e mexer continuamente até engrossar. Fazer a gelatina branca dissolvida no suco de



ananás e levá-la à geladeira. Quando estiver pronta, bater no liquidificador acrescentando o creme de leite. Num pirex, arrumar em camadas alternadas de creme de araticum e de gelatina. Acrescentar às camadas, pedacinhos de abacaxi e de araticum.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Geléia com mel

Ingredientes

500 gramas de polpa de araticum
500 gramas de açúcar
1 xícara (chá) de mel de abelhas
3 xícaras (chá) de água
Suco de um limão

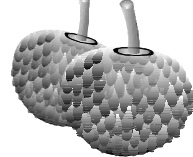
Modo de fazer

Juntar água à polpa e levar ao fogo por alguns minutos. Retirar do fogo, deixar esfriar e bater no liquidificador. Passar em peneira bem fina e juntar igual quantidade de peso em açúcar. Acrescentar o limão, o mel e levar ao fogo médio, mexendo com colher de pau. Deixar atingir o ponto de geléia, retirar do fogo e deixar esfriar. Acondicionar em vidros esterilizados. Servir com torradas, pães e bolos.

Geléia com fibra

Ingredientes

Polpa de araticum
1 e meia xícara (chá) de água para cada 500 gramas de polpa
Açúcar cristal
Suco de limão



Modo de fazer

Colocar a polpa na panela com peso igual de açúcar. Acrescentar a água na proporção indicada e o suco de limão. Cozinhar em fogo brando até chegar ao ponto de gota mexendo sempre. Retirar do fogo e colocar nos vidros esterilizados ainda quentes. Deixar esfriar e tampar com papel transparente, amarrando-o com borracha.

Observação: na preparação de geléias, prefere-se o açúcar cristal ao refinado, por conter mais pectina, favorecendo a obtenção da consistência de geléia; quando as frutas têm pouca acidez, junta-se suco de um limão para cada 500 gramas de polpa ou suco. Isso evita a fermentação rápida da geléia.

Geléia sem fibra I

Ingredientes

1 quilograma de polpa de araticum
250 gramas de açúcar
1 e meio litro de água
1 colher (café) de pectina

Modo de fazer

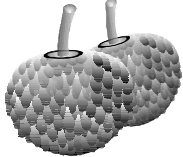
Colocar a polpa com a água para cozinhar por cerca de uma hora. Deixar esfriar e bater bem no liquidificador. Passar em peneira bem fina. Juntar o açúcar e levar ao fogo até dar o ponto.

Observação: para verificar ponto certo: pega-se um pouco da geléia na colher, levanta e derrama; se cortar o fio, está no ponto.

Geléia sem fibra II

Ingredientes

Polpa de araticum
1 e meia xícara (chá) de água para cada 500 gramas de polpa
Açúcar cristal
Suco de limão

**Modo de fazer**

Levar ao fogo a polpa com água e cozinhar durante quinze minutos, mexendo sempre. Deixar esfriar e bater no liquidificador. Passar pela peneira para retirar as fibras. Colocar numa panela a polpa peneirada, com igual peso de açúcar. Acrescentar o suco de limão e deixar cozinhar em fogo médio, mexendo muito. Abaixar o fogo e deixar atingir o “ponto de gota”, mexendo de vez em quando. Retirar do fogo e colocar em frascos de vidro esterilizados ainda quente. Deixar esfriar, tampar com papel transparente e prendê-lo com uma borracha.

Fonte: José Ferreira Paixão, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Iogurte**Ingredientes**

Meio quilograma de polpa de araticum

1 litro de leite

1 copo de iogurte natural

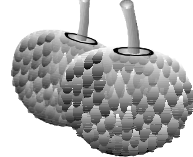
Açúcar a gosto

Modo de fazer

Ferver o leite e deixá-lo ficar morno. Misturá-lo com o iogurte e deixar descansar por oito horas. Acrescentar a polpa e o açúcar. Bater tudo no liquidificador até obter consistência cremosa. Colocar nas formas de iogurte e levar à geladeira.

Observação: pode-se colocar no iogurte pedacinhos de frutas

Fonte: Maria Alice S. Oliveira, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.



Pudim

Ingredientes

2 latas de polpa de araticum
1 lata de leite condensado
2 latas de leite
4 ovos

Modo de fazer

Bater tudo no liquidificador. Caramelar a forma e colocar nela a mistura. Levar ao forno até cozinhar o pudim. Servir gelado.

Fonte: José Ferreira Paixão, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Queijadinha

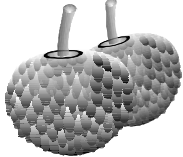
Ingredientes

1 xícara (chá) de geléia de araticum
1 xícara (chá) de doce de araticum em pasta
1 e meia xícara (chá) de açúcar
2 colheres (sopa) de queijo ralado
4 colheres (sopa) de coco ralado

Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes numa panela. Levar ao fogo, mexendo sempre com uma colher de pau. Quando aparecer o fundo da panela, retirar do fogo. Despejar numa vasilha e deixar esfriar. Enrolar as queijadinhas, passar em açúcar cristal. Acondicionar em forminhas de papel.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.



Quindim

Ingredientes

3 xícaras (chá) de suco de araticum
4 xícaras (chá) de açúcar refinado
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
6 colheres (sopa) de coco ralado
4 colheres (sopa) de queijo ralado
2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (sobre-mesa) de fermento em pó
5 ovos

Modo de fazer

Bater tudo no liquidificador. Assar em tabuleiro untado com manteiga. Polvilhar com açúcar refinado.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Refresco

Ingredientes

1 e meia xícara (chá) de polpa de araticum
1 xícara (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de água

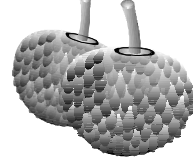
Modo de fazer

Colocar todos os ingredientes no liquidificador. Bater e servir gelado.

Rocambole

Ingredientes

Geléia de araticum
8 colheres (sopa) de água



2 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
5 ovos

Modo de fazer

Bater as claras com água em ponto de neve. Juntar as gemas e bater mais. Colocar o açúcar e continuar batendo. Acrescentar a farinha às colheradas. Mexer com colher de pau, bem levemente. Colocar por último o fermento e misturar bem devagar. Forrar o tabuleiro untado com papel impermeável, também untado. Assar em forno quente e desenformar. Passar por cima a geléia e em seguida enrolar e polvilhar com açúcar.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Sobremesa

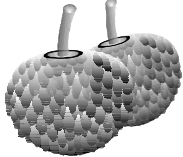
Ingredientes

Compota de araticum
1 lata de polpa triturada
1 lata de leite condensado
1 litro de leite
4 gemas bem batidas
3 colheres (sopa) bem cheias de maisena

Modo de fazer

Juntar ao leite, as gemas, o leite condensado, a polpa e a maisena dissolvida no leite. Levar ao fogo para engrossar, mexendo continuamente com colher de pau. Untar um pirex com a calda da compota de araticum. Colocar o creme e cobrir com os gomos da compota. Levar à geladeira.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.



Sorvete caseiro

Ingredientes

- 1 xícara e meia (chá) de polpa de araticum
- 1 xícara e meia (chá) de leite
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de creme de leite

Modo de fazer

Bater no liquidificador a polpa com o leite. Passar a mistura pela peneira fina. Acrescentar o creme de leite e bater novamente. Levar ao congelador. Acrescentar mais açúcar, se necessário.

Base para sorvete

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 litro de leite
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de liga neutra
- 1 colher (sopa) de sabor

Modo de fazer

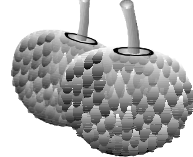
Ferver o leite e deixar esfriar. Bater no liquidificador o açúcar e a liga neutra. Despejar numa vasilha de plástico e levar ao freezer. No dia seguinte, quebrar bem essa base. Bater na batedeira por cerca de dez minutos.

Observação: acrescenta-se à base uma colher (sopa) de substância com o sabor desejado do sorvete.

Sorvete industrial

Ingredientes

- 2 litros de polpa de araticum
- 3 litros de água



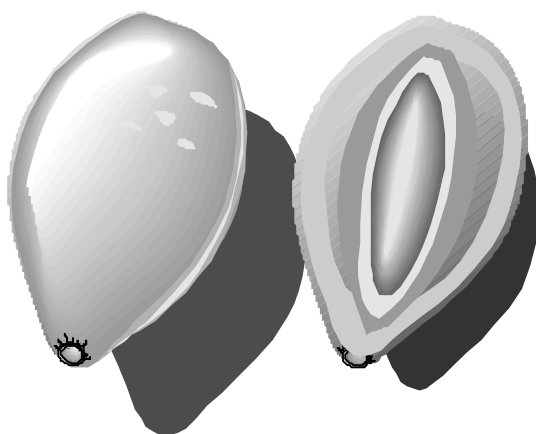
50 gramas de pó neutro
300 gramas de glucose
30 gramas de *glintex*

Modo de fazer

Bater em sorveteira industrial. Levar ao congelador.

Observação: o rendimento dessa receita é de 5 litros.

Baru





Processamento

- **Polpa**

Os frutos de baru maduros apresentam coloração marrom e são coletados no chão ou semi-maduros na árvore, no período de julho a setembro (Tabela 1). Após a coleta, lavar bem os frutos e deixar escorrer. Com faca, raspar a polpa que também tem cor marrom, muito doce. Pela textura de cera, torna-se difícil a retirada dessa polpa. Pode ser consumida ao natural ou na forma de geléia e licor, servindo também de alimento para bovinos.

- **Amêndoa**

Para retirar a amêndoa, é necessário quebrar o caroço, muito duro, com um martelo. Para obter certa quantidade de amêndoas, o trabalho é demorado, pois cada caroço contém apenas uma amêndoa. Recomenda-se quebrar apenas os frutos cujas amêndoas deslizam-se no seu interior. As amêndoas são utilizadas para enriquecer pães, bolos sorvetes, acompanhar aperitivos, ou ainda em doces ou paçoquinhas.

Os frutos maduros, possuem polpa consistente, não apresentando portanto, problemas de transporte em qualquer tipo de recipiente.

- **Óleo**

Para obtenção do óleo, levar as amêndoas ao forno ou fogão para torrar por aproximadamente uma hora. Triturá-las no pilão ou máquina, até tornar uma massa esfarelada. Colocar essa massa numa panela na proporção de dois litros de água para três de massa e uma pitada de sal. Levar ao fogo, ferver, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. Após secar a água, retirar a panela do fogo. Com uma concha retirar todo o óleo e colocá-lo em outra panela. Adicionar mais dois litros de água fria à massa, sem levar ao fogo. Mexer e deixar o resto do óleo vir à superfície. Retirá-lo com uma concha e juntar ao



outro óleo. Levar ao fogo para apurar. O óleo estará apurado quando, ao colocar algumas gotas no fogo, não apresentar nenhum chiado. Este óleo é utilizado na alimentação humana. Os resíduos que ficam no fundo da panela podem ser aproveitados para a feitura de sabão caseiro.

Aproveitamento

Baru salgadinho

Ingredientes

- 1 quilograma de amêndoas torradas e sem pele
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de sal

Modo de fazer

Colocar as amêndoas em um tabuleiro. Fazer a salmoura. Borrifá-la sobre as amêndoas e levar ao forno até secar toda a água. Servir como tira-gosto, acompanhando aperitivos.

Bombom I

Ingredientes

- 100 gramas de amêndoas de baru torradas
- 1 lata de leite condensado
- Meia colher de manteiga

Modo de fazer

Colocar o leite condensado e a manteiga em uma panela. Levar ao fogo brando e mexer sempre com uma colher de pau até despregar do fundo da panela (ponto de enrolar). Despejar em prato untado com manteiga. Deixar esfriar, sem



endurecer. Depois de frio, cobrir cada amêndoa com essa massa formando bolinhas. Passá-las em açúcar cristal ou chocolate granulado.

Fonte: Joana d’Arc Viana de Souza e Melo, Brasília, DF.

Bombom crocante

Ingredientes

100 gramas de amêndoas de baru torradas e trituradas
2 xícaras (chá) de açúcar cristal
Chocolate em barra

Modo de fazer

Levar o açúcar ao fogo para derreter. Adicionar as amêndoas trituradas misturando bem. espalhar esta mistura em superfície lisa untada com manteiga. Depois de fria passar rolo de madeira por cima para triturar. Misturar com o chocolate derretido. Colocar em formas de bombons. Levar ao congelador por 30 minutos ou à geladeira, por duas horas. Desenformar e deixar por 24 horas. Embalar em papel-chumbo.

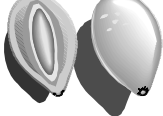
Observação: para o recheio desse bombom pode-se utilizar doces de: araticum, mangaba, buriti ou cagaita.

Fonte: Joana d’Arc Viana de Souza e Melo, Brasília, DF.

Cajuzinho

Ingredientes

1 medida de amêndoas de baru torradas e trituradas
1 medida de rapadura raspada bem fina
50 gramas de coco ralado
Leite

**Modo de fazer**

Juntar as amêndoas trituradas com a rapadura e o coco. Acrescentar o leite aos poucos e misturar bem até o ponto de enrolar. Modelar em forma de cajuzinhos e colocar uma amêndoa inteira torrada simulando a castanha.

Docinho molhado**Ingredientes**

100 gramas de amêndoas de baru torradas e trituradas

Leite condensado

Meia colher (sopa) de manteiga

Modo de fazer

Misturar a manteiga às amêndoas trituradas. Adicionar aos pouco o leite condensado até o ponto de enrolar. Untar as mãos com manteiga e enrolar as bolinhas. Colocar em vasilha untada com manteiga.

Fonte: Terezinha Torquato, Planaltina, DF.

Paçoquinha**Ingredientes**

2 xícaras (chá) de amêndoas de baru torradas e sem peles

1 e meia xícara (chá) de farinha de milho ou de mandioca

1 xícara (chá) de rapadura (raspa fina) ou açúcar

4 a 5 colheres (sopa) de leite

Modo de fazer

Misturar os ingredientes, menos o leite. Socar no pilão até conseguir uma massa uniforme. Colocar numa vasilha e



umedecer aos poucos com o leite. Colocar numa forma untada com manteiga. Deixar a massa com espessura de 1,5 cm. Cortar em pedaços do tamanho desejado.

Fonte: Terezinha Torquato, Planaltina, DF.

Pé-de-moleque

Ingredientes

4 xícaras (chá) de amêndoas de baru torradas, sem peles e socadas
1 xícara (chá) de farinha de mandioca passada na peneira
1 colher (sopa) de manteiga
1 e meia rapadura
Cravo

Modo de fazer

Fazer um melado com a rapadura e água e coar. Levar ao fogo e quando estiver no ponto de puxa retirar e bater bem. Acrescentar as amêndoas, a manteiga e a farinha. Adicionar cravo e bater mais um pouco. Espalhar farinha em superfície lisa. Despejar o doce e cortar em pedaços, quando estiver açúcarado.

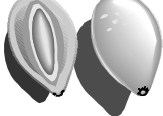
Rapadurinhas

Ingredientes

1 medida de amêndoas de baru
2 medidas de rapadura raspada

Modo de fazer

Moer as amêndoas ou socar no pilão, ou passar rapidamente no liquidificador. Juntar a rapadura, as amêndoas moídas e levar ao fogo. Deixar dar o ponto de corte. Retirar do fogo, bater bem e colocar em superfície lisa. Cortar as rapadurinhas.



Recheio de bombom

Ingredientes

100 gramas de baru torrado e moído

Leite condensado

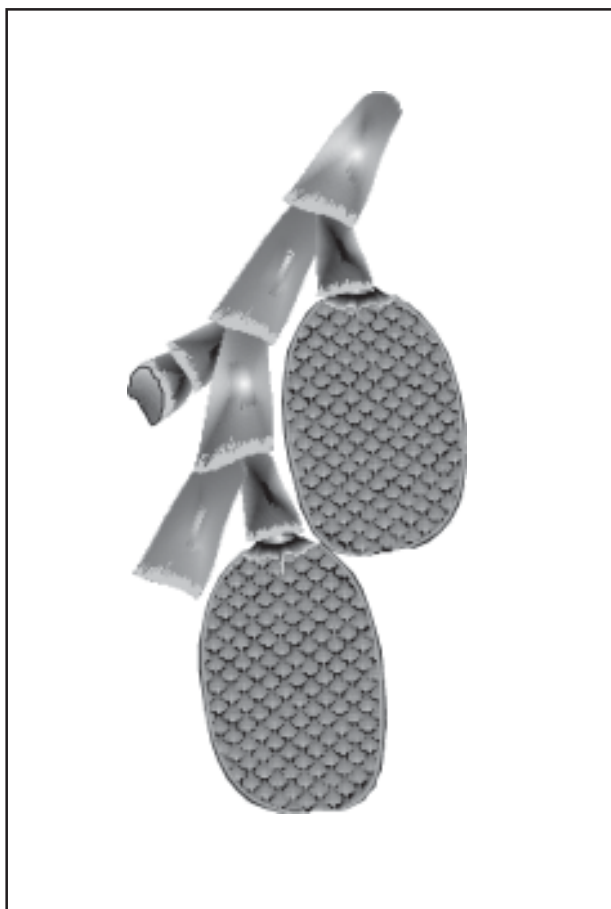
Meia colher (sopa) de manteiga

Modo de fazer

Misturar a manteiga à farinha de baru. Adicionar o leite condensado aos poucos até ponto de enrolar. Fazer bolinhas, colocando em vasilha untada com manteiga.

Fonte: Joana d’Arc Viana de Souza e Melo, Brasília, DF.

Buriti





Processamento

• Polpa

Os frutos jovens de buriti possuem escamas com coloração marrom-clara. Os maduros, com escamas escuras, quase negras. Eles caem do cacho, de outubro a março (Tabela 1) e devem ser coletados no chão. Logo que caem apresentam escamas muito aderentes à polpa dura. Como o buriti é típico de área úmida, é hábito da região deixar os frutos nas lagoas para amolecer a polpa. Como nem sempre dispõe-se desse ambiente, deve-se coletá-los, lavá-los bem e colocá-los em vasilhames com água. Outra técnica mais prática é colocar os frutos em sacos plásticos, sem água, amarrá-los e deixá-los em ambiente fechado. Depois de aproximadamente dois a quatro dias, a polpa amolece. Com uma colher ou faca, retiram-se as escamas e logo em seguida a polpa amarelo-alaranjada. Com essa polpa pode-se fazer geléia, doces pastosos ou em tabletes, sorvetes, picolés. Na região ela é conservada por meio de congelamento. Se for grande a produção deve-se retirar a polpa do caroço sob a forma de raspas. Levar ao sol para secar e conservar em vasilhames. Essa polpa seca pode ser reidratada com leite ou água e ser utilizada para os mesmos fins que a polpa fresca.

É grande o volume de amêndoas que gera dessa atividade. Essas amêndoas são muito duras e ainda sabe-se pouco sobre seu uso. Na região de Formosa do Rio Preto, BA, após retirada a polpa, as amêndoas são amontoadas ao ar livre, em local sombreado e úmido. Depois de aproximadamente três meses, elas amolecem um pouco e servem de ração para suínos que também consomem a camada branca que a envolve.

O transporte desses frutos, apanhados no chão, logo depois de sua queda, seja em caixas plásticas ou outro recipiente, não apresenta problema visto que as escamas não soltam facilmente. Entretanto, a polpa amolecida favorece a perda das escamas com mais facilidade, expondo-a à contaminação. Nesse caso, recomenda-se colocá-las em caixas plásticas, em camadas e entre essas camadas usar material flexível.



- **Óleo da polpa e da amêndoa**

Para obter o óleo da polpa, mistura-se em uma panela de boca larga, a polpa com água e leva-se ao fogo. Deixar ferver e retirar do fogo. Com uma concha coletar o óleo da superfície e apurar, desse modo obtém-se um óleo de coloração amarelo-alaranjada. Outra técnica mais eficiente seria extrair o óleo por meio da prensa que conservaria as características do produto. Pela literatura, sabe-se que as amêndoas fornecem 48% de óleo amarelo-claro.

Aproveitamento

Bombom

Ingredientes

1 lata de leite condensado

Meia colher (sopa) de manteiga

2 colheres (sopa) de leite

3 colheres (sopa) de chocolate branco, raspado

Modo de fazer

Fazer um brigadeiro branco levando todos os ingredientes ao fogo baixo. Mexer sempre até desprender do fundo da panela. Despejar em vasilha untada com manteiga. Passar manteiga também por cima para não criar crosta. Deixar esfriar.

Montagem do bombom

Fazer bolinhas com doce de buriti. Cobrir com o brigadeiro branco. Depois de 24 horas passar no *fondant*.

Fonte: Joana d'Arc Viana de Souza e Melo, Brasília, DF.



Creme

Ingredientes

3 xícaras (chá) de polpa fresca de buriti
1 lata de leite condensado

Modo de fazer

Passar a polpa na peneira. Bater muito bem os ingredientes no liquidificador. Levar ao congelador. Servir gelado.

Observação: esse creme é muito usado em Barreiras, BA . Pode também ser feito com a polpa desidratada.

Doce pastoso

Ingredientes

1 medida de raspas de buriti ou polpa fresca
2 medidas de açúcar
1 e meia xícara (chá) de água ou leite

Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes. Levar ao fogo em uma panela. Mexer até aparecer o fundo da panela. Esfriar e colocar em frasco de vidro de boca larga.

Observação: se o buriti estiver em raspas (desidratado), deve-se colocá-lo de molho na véspera e no dia seguinte passar pela máquina ou peneira.

Doce em tablete I

Ingredientes

Polpa de buriti
Rapadura ou açúcar: duas medidas para uma de polpa

**Modo de fazer**

Passar a polpa pela peneira. Acrescentar a rapadura ou açúcar na proporção indicada acima. Levar ao fogo e mexer até aparecer o fundo da panela. Tirar do fogo e bater até obter consistência dura. Colocar em superfície lisa e cortar em tabletes.

Sugestões: se o buriti estiver em raspas (desidratado), deve-se colocá-lo de molho na véspera, e no dia seguinte passar pela máquina ou peneira. Colocar esse doce em plástico e acondicioná-lo em caixinhas confeccionada com o talo (pecíolo) da folha do buriti.

Doce em tablete II**Ingredientes**

- 1 medida de polpa de buriti
- 2 medidas de rapadura ou açúcar
- 2 medidas de leite

Modo de fazer

Fazer um doce de leite ralo em panela grossa ou tacho. Acrescentar a polpa e misturar bem. Levar ao fogo baixo mexendo sempre até alcançar o ponto desejado (quando formar bolinhas na água). Retirar do fogo, bater bem, espalhar em superfície lisa e cortar os tabletes.

Observação: Deve-se ter cuidado pois o doce de buriti respinga muito quando está no fogo.

Paçoquinha**Ingredientes**

- 3 xícaras (chá) de raspas de buriti desidratado (seco)
- 1 e meia xícara (chá) de farinha de mandioca rapadura a gosto

**Modo de fazer**

Colocar no pilão ou liquidificador a farinha, a rapadura e as raspas de buriti. Socar ou triturar até formar uma massa homogênea.

Sembereba**Ingredientes**

Polpa de buriti

Rapadura ou açúcar

Leite

Modo de fazer

Passar a polpa do buriti em peneira fina. Colocar no liquidificador com a rapadura e o leite. Bater bem e servir gelada.

Observação: essa bebida sem leite é usada pelos índios Carajás em Goiás e Tocantins.

Sorvete caseiro**Ingredientes**

1 xícara e meia (chá) de polpa de buriti

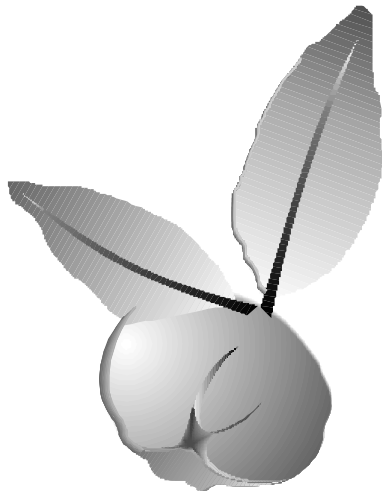
5 xícaras (chá) de leite

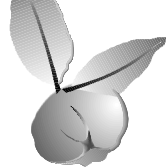
2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de fazer

Colocar todos os ingredientes no liquidificador, bater bem. Levar ao congelador por mais ou menos cinco horas. Para o sorvete ficar mais cremoso, tornar a bater. Levar novamente ao congelador.

Cagaita





Processamento

• Suco

Os frutos da cagaita possuem coloração amarela quando maduros. São coletados da árvore no período de setembro a novembro (Tabela 1). Para obtenção do suco, após a lavagem, deixá-los escorrer. Com as mãos, macerá-los e espremê-los em peneiras sobre vasilhame de boca larga (bacia ou balde plástico). Na peneira ficam retidas as cascas e sementes e no vasilhame o suco que pode ser imediatamente utilizado em refresco, sorvetes, geléias, pudins e pavês. Pode ser acondicionado em sacos plásticos e conservado sob refrigeração.

Os frutos semi-maduros (de vez) possuem coloração verde-amarelada, são apropriados para fazer doces em compota, adequados para acompanhar sorvetes, pavês. Depois de lavados e escorridos, são cortados ao meio e retiradas as sementes. Assim, podem também ser conservados sob refrigeração.

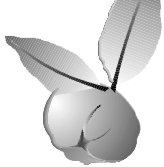
O transporte dos frutos maduros requer cuidado. Como eles possuem mais de 90% de suco e têm película muito delicada, sugere-se processamento ou congelamento rápido.

Aproveitamento

Bombom

Ingredientes

1 lata de leite condensado
1 pacote de coco ralado
2 gemas
Manteiga

**Modo de fazer**

Fazer um doce de coco levando ao fogo todos os ingredientes. Mexer sempre até desprender do fundo da panela. Deixar esfriar em vasilha untada com manteiga. Passar manteiga também na superfície do doce para não criar nata.

Montagem do bombom

Fazer bolinhas com doce de cagaita. Cobri-las com o doce de coco. Deixar descansar por 24 horas. Passar em chocolate derretido

Fonte: Joana d'Arc Viana de Souza e Melo, Brasília, DF.

Compota**Ingredientes**

1 quilograma de cagaitas semimaduras (de vez)

1 quilograma de açúcar

Canela em pó

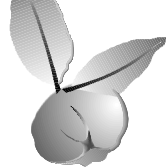
Modo de fazer

Lavar bem as frutas e deixar escorrer em peneira. Parti-las ao meio retirando as sementes (cumbuquinhas). Colocá-las rapidamente em água fervente e logo depois deixar escorrer. Numa panela, fazer uma calda em ponto de puxa. Colocar dentro as frutas e permanecer no fogo por 15 minutos. Retirar do fogo, deixar esfriar e guardar em frascos de boca larga, esterilizados.

Compota ao creme**Ingredientes**

Compota de cagaita

2 claras

**Modo de fazer**

Ferver a calda da compota. Colocá-la aos poucos (fervente) sobre as claras batidas em neve. Mexer sem parar até ficar bem cremosa e homogênea. Forrar o fundo de um pirex com as cumбуquinhas da compota. Cobrir com o creme e decorar também com elas. Levar à geladeira.

Fonte: Terezinha Torquato, Planaltina, DF.

Doce cascão**Ingredientes**

Meio quilograma de cumбуquinhas de cagaita
1 xícara (chá) de água
3 xícaras (chá) de açúcar

Modo de fazer

Fazer uma calda bem grossa com água e açúcar. Colocar dentro as frutas. Mexer até dar o ponto de puxa. Colocar em tabuleiro untado e deixar esfriar. Enrolar as bolinhas ou retirar as colheradas.

Fonte: Terezinha Torquato, Planaltina, DF.

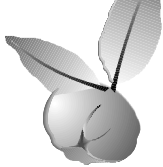
Geléia I**Ingredientes**

2 e meio quilogramas de polpa de cagaita
1 colher (sobremesa) de pectina
400 gramas de açúcar

Modo de fazer

Levar ao fogo a polpa, o açúcar e a pectina. Mexer de vez em quando, até dar ponto de fio reto. Acondicionar em frascos de boca larga, esterilizados.

Fonte: José Ferreira Paixão, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.



Geléia II

Ingredientes

Meio quilograma de frutas de cagaita

1 litro de água fria

Açúcar

Modo de fazer

Lavar bem as cagaitas e colocar para cozinhar em água. Deixar esfriar e passar em peneira fina. Medir as xícaras de caldo e juntar quantidade igual de açúcar. Levar ao fogo até alcançar o ponto.

Observação: obtém-se o ponto certo quando molhar o dedo polegar num pouco de calda e juntar o dedo indicador e afastar. Se tornar um fio mole, está no ponto.

Fonte: Eliane Perraud, Embrapa Cerrados, Brasília, DF.

Pavê

Ingredientes

Compota de cagaita

3 colheres (sopa) de açúcar

200 gramas biscoito champagne

1 lata de leite condensado

1 lata de leite

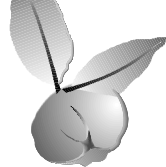
1 guaraná médio

4 ovos

Modo de fazer

Em fogo brando, fazer um creme com o leite, as gemas e o leite condensado. Num pirex colocar a compota e os biscoitos umedecidos em guaraná. Cobrir com o creme. Bater bem as claras em neve com o açúcar e espalhar por cima do creme. Levar à geladeira.

Fonte: Terezinha Torquato, Planaltina, DF.



Pectina caseira

Ingredientes

1 e meia xícara (chá) de pele branca de laranja

4 e meia xícaras (chá) de água

2 colheres (sopa) de suco de limão

Modo de fazer

Retirar a casca da laranja, alcançando a pele branca. Moer essa parte branca em máquina de moer carne ou bater no liquidificador. Levá-la ao fogo com a água e o suco de limão. Deixar ferver, diminuindo até a terça parte. Coar, spremendo bem. Guardar em frascos de vidro, esterilizados.

Observação: a pectina é essencial para dar o ponto de geleificação de polpas de frutas pobres nessa substância como abacaxi, laranja, tangerina, melão; as que normalmente são ricas em pectina como pêssego, maçã, morango não precisa acrescentar pectina para feitura de galéias.

Pudim

Ingredientes

1 lata suco de cagaita

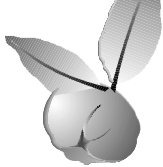
1 lata leite

1 lata leite condensado

6 ovos

Modo de fazer

Bater todos esses ingredientes no liquidificador. Colocar em forma caramelada. Assar no forno em banho-maria. Levar à geladeira.



Musse

Ingredientes

- 1 lata de suco de cagaita
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Colocar num pirex e levar à geladeira. Servir gelado.

Fonte: Terezinha Torquato, Planaltina, DF.

Refresco

Ingredientes

- 1 e meia xícara (chá) de polpa de cagaita
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir gelado.

Sorvete caseiro

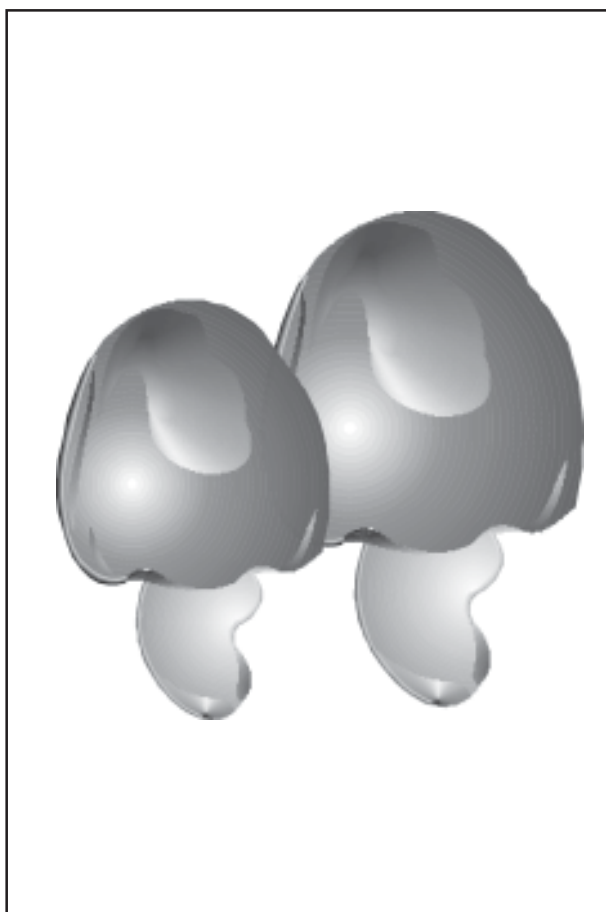
Ingredientes

- 1 e meio litro de suco puro de cagaita
- 1 lata de leite condensado

Modo de fazer

Depois de lavados, esmagar os frutos e passá-los pela peneira. Colocar o suco no liquidificador com uma lata de leite condensado. Bater bem e levar ao congelador.

Cajuí





Processamento

- ***Suco e polpa***

A coleta dos cajuís bem maduros, seja de árvores ou de touceiras baixas é de setembro a dezembro (Tabela 1). Para obtenção de suco e polpa, separar o pseudofruto da castanha. Lavá-los bem e deixá-los escorrer. Com faca, cortar as extremidades e furar com garfo ou palito e espremer um pouco com as mãos ou ligeiramente em espremedor de batata. Se for grande a quantidade de cajuí a ser processada, deve-se usar a prensa de processamento de mandioca. Dessa maneira, separa-se o suco da polpa. O suco é utilizado em refrescos e bebidas, e a polpa em compotas e doces.

- ***Amêndoa***

Para obtenção das amêndoas, depois de separadas do pseudofruto, as castanhas são levadas ao sol para secar. Colocar em tabuleiros ou assadeiras de preferência com orifícios no fundo. Fazer uma pequena fogueira com pedras ao redor e aí colocar a assadeira. A chama passa pelas castanhas e é mantida pelo óleo que delas sai. Deixar com essa chama até que fiquem escuras. Nessa fase, jogar areia para apagar a chama ou retirar do fogo. Deixar esfriar e quebrar. Essa técnica é tradicional e requer muito cuidado porque utiliza fogo e as castanhas ao serem torradas soltam óleo inflamável. Por isso, recomenda-se que esse processamento seja realizado ao ar livre e em hipótese alguma dentro de casa ou apartamento. Em grandes quantidades de castanha, deve-se buscar outra alternativa.



Aproveitamento

Amêndoa salgadinha

Ingredientes

- 1 quilograma de amêndoas torradas
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de sal

Modo de fazer

Fazer a salmoura. Borrifá-la sobre as amêndoas e levar ao forno brando até secar toda água.

Aperitivo

Ingredientes

- 1 e meia xícara (chá) de caldo de cajuí
- Açúcar à vontade
- 1 cálice de gim
- Água e gelo picado

Modo de fazer

Misturar bem todos os ingredientes. Servir gelado.

Batida

Ingredientes

- 1 parte de suco de cajuí
- 3 partes de aguardente
- 1 parte de açúcar
- Gelo à vontade



Modo de fazer

Retirar o suco dos cajuís espremendo-os. Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.

Capilé

Ingredientes

Suco de cajuí

Açúcar

1 litro de água gelada

Modo de fazer

Misturar o açúcar ao suco de cajuí. Levar ao fogo até obter um extrato não muito forte. Diluir duas colheres (sopa) desse extrato em um litro de água gelada. Adicionar gelo e servir.

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.

Compota

Ingredientes

Cajuís maduros

Calda de açúcar rala

Cravo ou canela

Modo de fazer

Após a retirada das castanhas, lavar os cajuís e cortar as extremidades. Espremê-los rapidamente, para tirar um pouco do suco. Deixá-los de molho em água fria por um dia. No dia seguinte, colocá-los na calda e



levar ao fogo brando. Pingar água fervente para tornar o doce avermelhado. Deixar ficar na calda por um ou dois dias. Armazenar a compota em frascos esterilizados e bem fechados.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Coquetel

Ingredientes

3 xícaras (chá) de suco de cajuí
3 xícaras (chá) de suco de limão
1 e meia xícara (chá) de água mineral
1 e meia xícara (chá) de vinho branco

Modo de fazer

Colocar todos os ingredientes num frasco, agitar muito bem e servir gelado.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Doce tipo ameixa

Ingredientes

Cajuís sem castanhas
Favas de baunilha
Açúcar

Modo de fazer

Furar bem os cajuís para sair todo o caldo. Deixá-los em água de um dia para o outro, trocando-a de vez em quando. No dia seguinte, levar ao fogo baixo com a água, a baunilha e o açúcar. Colocar, de vez em



quando, aos poucos, água fervente, para escurecê-los, até que fiquem cor de ameixa (os cajuís devem ficar flutuando na calda). Colocá-los no escorredor, depois em uma peneira, cobri-los com um pano, deixando-os assim durante dois dias. Passar os cajuís em calda de açúcar bem grossa. Guardá-los em camadas intercaladas com as favas de baunilha em frascos esterilizados e bem fechados.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Fritada de maturi*

Ingredientes

Amêndoas de cajuís verdes
Tomate, pimentão, cheiro-verde, cebola, alho
Pimenta-do-reino
Sal
Óleo
Ovos

Modo de fazer

Retirar as amêndoas das castanhas dos cajuís verdes. Juntar todos os temperos. Refogar no óleo quente e deixar secar a água. Arrumar num pirex untado, cobrir com ovos batidos e levar ao forno.

Observação: maturi* - nome indígena dado à amêndoa jovem e mole do cajuí, antes do desenvolvimento do pedúnculo.

Mel

Ingredientes

Cajuís bem maduros

**Modo de fazer**

Lavar bem e extrair o suco dos cajuís. Levá-lo ao fogo até apurar isto é, quando apresentar consistência viscosa, de coloração escura, característica desse mel. Acondicioná-lo em frasco esterilizado.

Observação: esse mel pode ser usado como alimento estimulante do apetite ou remédio contra anemias e gripes.

Fonte: EMBRATER

Muqueca de maturi**Ingredientes**

Porção de maturis

Camarão seco

Azeite de dendê

Leite de coco

Cheiro-verde, pimentão, cebola, alho

Sal, pimenta-do-reino, óleo

Modo de fazer

Retirar as amêndoas das castanhas dos cajuís jovens. Juntar todos os temperos e refogar em óleo quente. Acrescentar o camarão, o leite de coco e deixar cozinhar. Servir com arroz.

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.

Sorvete caseiro**Ingredientes**

Cajuís bem maduros e sem castanhas

Açúcar

Água



Modo de fazer

Lavar os cajuís e cortar as extremidades. Furar com palito e espremer, retirando o suco. Para cada xícara (chá) de suco obtido, juntar duas xícaras (chá) de água. Adoçar à vontade e coar em pano fino. Levar ao congelador e quando endurecer, retirar e bater várias vezes.

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.

Torta de amêndoas

Ingredientes

2 xícaras (chá) de amêndoas de cajuí
400 gramas de biscoito champagne
Meia garrafa de vinho doce ou licor
250 gramas de açúcar
125 gramas de manteiga
1 lata de creme de leite
Meio litro de leite
3 gemas

Modo de fazer

Bater a manteiga com o açúcar até ficar cremosa. Colocar as gemas tornando bater bem. Colocar metade das amêndoas moídas e por último o creme de leite gelado e sem soro. Armar num pirex: uma camada de biscoitos embebidos no vinho ou licor, misturados ao leite; uma camada de creme e assim por diante, sendo a última de creme. Esmagar o resto das amêndoas e colocar por cima da última camada. Servir gelada.



Vinho

Ingredientes

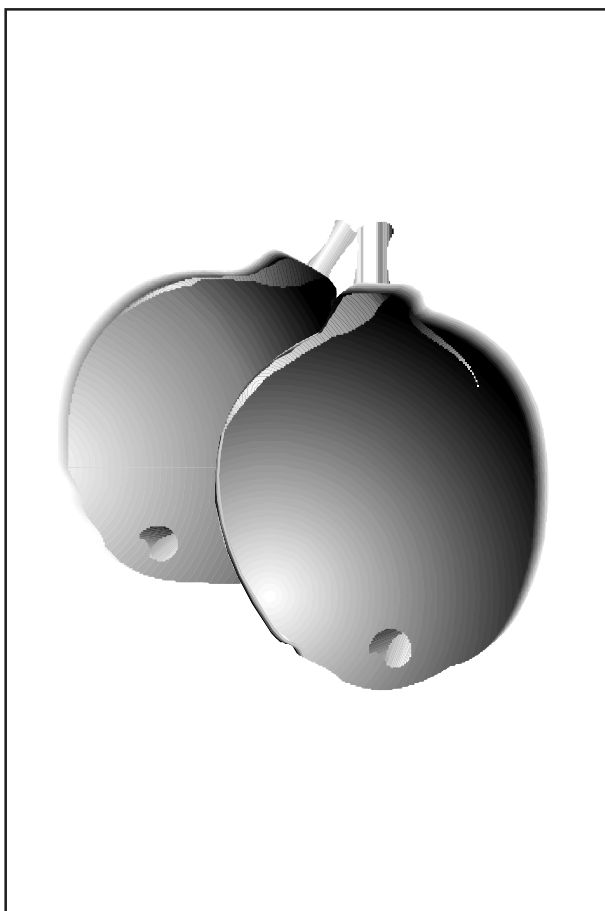
- 1 litro de cajuí sem castanhas
- 1 e meia xícara (chá) de calda grossa de açúcar
- 1 e meia xícara (chá) de álcool

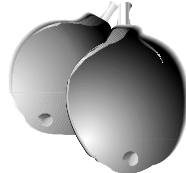
Modo de fazer

Lavar bem os cajuís, deixando-os escorrer em peneira. Misturar o álcool à calda grossa. Colocar os cajuís dentro da mistura. Deixar em infusão por cerca de seis meses. Coar e filtrar em funil com algodão

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.

Curriola





Processamento

- **Polpa**

Os frutos maduros de curriola possuem coloração esverdeada. São coletados de setembro a dezembro (Tabela 1). Para obtenção da polpa lavá-los bem e deixá-los escorrer. Cortá-los com faca ao meio retirando a semente e o arilo que a envolve. Em seguida, lavar bem para retirar todo látex. Com uma colher, raspar a polpa esbranquiçada que pode ser utilizada em bebidas doces e geléias. Para conservar, acondicionar em sacos plásticos sob refrigeração.

Aproveitamento

Batida

Ingredientes

3 xícaras (chá) de polpa de curriola
2 xícaras (chá) de aguardente
1 lata de leite condensado

Modo de fazer

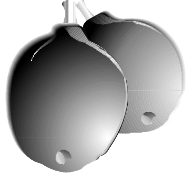
Bater esses ingredientes no liquidificador. Adicionar gelo e servir.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Geléia

Ingredientes

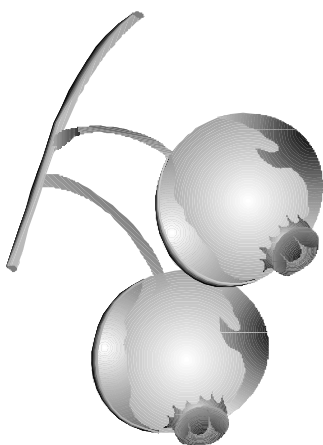
Meio litro de polpa de curriola
Meio litro de açúcar
1 xícara (chá) de água

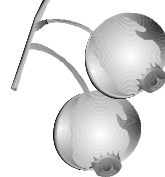
**Modo de fazer**

Levar estes ingredientes ao fogo. Mexer até dar ponto de geléia.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Gabiroba





Processamento

- **Polpa**

É processada de modo semelhante ao da cagaita.

Aproveitamento

Batida

Ingredientes

1 xícara (chá) de suco de gabirolba
3 colheres (sopa) de leite condensado
1 xícara (chá) de aguardente

Modo de fazer

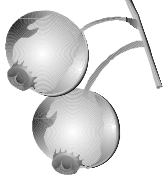
Bater todos esses ingredientes no liquidificador. Adicionar gelo e servir.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Doce em tablete

Ingredientes

2 xícaras (chá) de suco de gabirolba
3 e meia xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de água
2 xícaras (chá) de leite
5 gemas
3 claras

**Modo de fazer**

Fazer uma calda com a água e o açúcar em ponto de mel. Bater ligeiramente as claras e as gemas numa tigela. Adicionar o leite e a calda deixando cozinhar por cinco minutos. Acrescentar o suco de gabiroba e mexer até aparecer o fundo da panela. Despejar em tabuleiro polvilhado com açúcar. Cortar os tabletes.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Geléia I**Ingredientes**

5 litros de gabiobas

Açúcar a gosto

Modo de fazer

Lavar, deixar escorrer e espremer as gabiobas passando-as pela peneira. Medir o suco e usar a mesma quantidade de açúcar. Levar tudo ao fogo e mexer continuamente com uma colher de pau até o ponto de geléia. Acondicionar em vidros esterilizados.

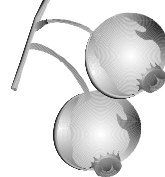
Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Geléia II**Ingredientes**

2 litros de gabiobas maduras

1 e meia xícara (chá) de açúcar

2 litros de água

**Modo de fazer**

Extrair a polpa e as sementes. Cozinhá-las com água, deixando que o volume reduza à metade. Coar o líquido, adicionar o açúcar e levar ao fogo. Deixar cozinhar até o ponto de geléia.

Fonte: EMBRATER

Sorvete**Ingredientes**

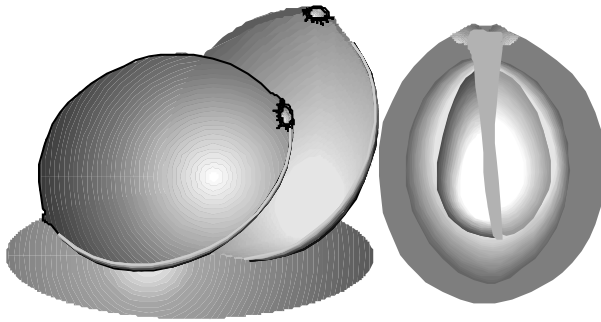
1 xícara (chá) de suco de gabiroba
1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de leite
3 ovos

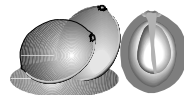
Modo de fazer

Levar ao fogo o suco, com o açúcar, as gemas e o leite para rápida cocção. Levar a mistura ao congelador por três horas. Bater no liquidificador e voltar a gelar.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Guapeva





Processamento

• Polpa

Os frutos maduros de guapeva possuem coloração amarela e são coletados de outubro a março (Tabela 1). Lavá-los e deixá-los escorrer,. Cortá-los com a faca ao meio, retirando a semente e o arilo que a envolve. Em seguida, lavar bem para retirar todo látex. Com uma colher, raspar a polpa esbranquiçada que pode ser utilizada em bebidas doces e geléias. Para conservar, acondicionar em sacos plásticos sob refrigeração.

Aproveitamento

Doce

Ingredientes

8 copos da polpa de guapeva

8 copos de açúcar

17 copos de água

Modo de fazer

Partir os frutos e retirar as sementes. Extrair a polpa com uma colher. Lavá-la várias vezes. Dissolver o açúcar na água e levar ao fogo. Acrescentar a polpa, continuar no fogo até dar o ponto.

Fonte: Maria dos Reis Canedo, Brasília, DF.

Gueroba





Processamento

- **Polpa**

Os frutos maduros de coloração amarelo-esverdeada são coletados no chão, de novembro a janeiro (Tabela 1). Para obtenção de polpa, os frutos sadios devem ser selecionados, lavados e deixados para escorrer. Em seguida, retirar com faca a casca que os envolve. Logo após são macerados na peneira sobre vasilhame (balde ou bacia de plástico). Na peneira ficam retidos os caroços e os resíduos das cascas. Da polpa extraída pode-se fazer vitaminas, sorvetes, refrescos. Para conservar recomenda-se acondicioná-la em sacos plásticos sob refrigeração.

O transporte dos frutos maduros não apresenta problema, visto que possuem revestimento fibroso consistente.

- **Amêndoa**

Para obtenção de amêndoa, os caroços que ficaram retidos na peneira são levados ao sol para secar. Depois de secos são facilmente quebráveis e deles são retiradas as amêndoas muito moles e com alto teor de óleo.

- **Óleo**

O processo de extração de óleo das amêndoas é igual ao do baru.

- **Palmito**

Para obter o palmito, procede-se assim: a planta após ser arrancada do solo, são retiradas as folhas e os restos de bainha. Isto é o que se denomina cabeça e é a maneira como é comercializada, podendo ficar até um mês nessas condições. Para alcançar o palmito, que é a parte mole e comestível do estipe (caule), retira-se com faca, de fora para dentro, todo o material fibroso que o envolve. Depois de localizado, cortá-lo em fatias finas deixando-as cair em água com limão para que não fiquem escuras. Levar ao fogo para cozinhar e deixar escorrer. Refogar em óleo e temperos sendo este refogado a base para vários modos de aproveitamento da gueroba como tortas salgadas, pastéis e empadões.



Foi observado na região que, por volta de quatro anos de cultivo, já se pode arrancar a gueroba para extração do palmito. Nessa época, o rendimento alcança aproximadamente meio quilograma de palmito o que corresponde a menos de 5% da planta. Portanto, deve-se buscar alternativas para uso das outras partes. Sugerem-se o uso das folhas na alimentação do gado; as partes mais fibrosas próximas ao palmito em subprodutos para alimentação humana como molhos para carnes e peixes ou patês, farinhas e sopas.

O palmito fatiado pode ser guardado em conserva.

Aproveitamento

Empadão goiano

Massa

Ingredientes

1 quilograma de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de banha derretida
1 e meia xícara (chá) de salmoura

Modo de fazer

Misturar a farinha de trigo com os ovos. Enquanto se amassa, salpicar a salmoura e acrescentar a banha às colheradas. Deixar parte dessa banha para abrir a massa. Depois de bem amassada, deixar descansar por uma hora. Dividir a massa em três partes e abrir com rolo de madeira (quanto mais fina a massa, melhor). À medida que se abre, colocar banha em cima e espalhar com o rolo. Fazer um canudo enrolando a primeira porção na segunda e essas duas na terceira. Cobrir com folha de bananeira ou pano úmido e deixar na geladeira durante toda a noite.



Retirar da geladeira e cortar a massa com faca, em vários pedaços. Abrir com rolo e cobrir as formas, deixando parte da massa para cobertura. Colocar no fundo de cada uma, o pão amanhecido com duas colheres (sopa) de molho. Em seguida, acrescentar os demais ingredientes e por cima o cheiro-verde. Fechar cada empadão com a outra parte da massa. Depois de fechadas, pincelar com gema misturada ao leite para dourar. Levar ao forno quente, até ficarem douradas e manchadas de preto. Não deixar demorar muito tempo no forno para não ficarem duras e secas.

Recheio

Ingredientes

Refogado de gueroba

1 frango refogado com todos os temperos

Lingüiça ou lombo de porco fritos

1 dúzia de ovos cozidos, em rodela

1 queijo-de-minas cortado em cubinhos

2 pães amanhecidos

2 quilogramas de tomate maduros em molho

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.

Empadão simples

Ingredientes

Refogado apimentado de gueroba com frango

1 xícara (chá) de óleo

3 xícaras (chá) de leite

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

3 colheres (sopa) de queijo ralado

1 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de fermento em pó

Ovo

**Modo de fazer**

Bater os ingredientes no liquidificador, menos o refogado.
Untar as formas e cobrir a parte interna com a massa.
Colocar o recheio de gueroba com frango ou camarão.
Fechar os empadões e pincelar com gema.

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.

Omelete**Ingredientes**

Refogado de gueroba

4 ovos

1 colher (sopa) de maisena

Pimentão, cheiro-verde

Bacalhau ou peixe seco

Modo de fazer

Fazer um refogado de gueroba com bacalhau. Bater as claras em neve, juntar as gemas e continuar batendo. Acrescentar a maisena, misturando bem. Despejar aos poucos essa massa na frigideira ou omeleteira com óleo quente. Colocar no centro da massa o refogado. Dobrar a omelete, para recobrir o recheio. Colocar num prato e decorar com rodela de ovos, cheiro-verde. Servir quente.

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles – Antiga e Moderna Culinária Goiana.

Pastelzinho**Ingredientes**

Refogado de gueroba

Meio quilograma de farinha de trigo



2 colheres (sopa) de gordura
Água e sal
1 ovo

Modo de fazer

Esquentar bem a gordura e escaldar a farinha de trigo. Acrescentar o ovo, misturar e aos poucos colocar salmoura. Amassar bem e deixar descansar. Abrir a massa com rolo, cortar e rechear os pastéis. Fritar em óleo quente.

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.

Refogado com arroz

Ingredientes

Meio quilograma de palmito de gueroba
1 quilograma de arroz

Modo de fazer

Refogar a gueroba com temperos. Acrescentar o arroz e refogar bem. Acrescentar água e deixar cozinhar. Depois de pronto, colocar cheiro-verde. Servir quente, acompanhando carnes.

Observação: neste refogado, pode-se acrescentar galinha caipira e transformá-lo em galinhada.

Sorvete caseiro

Ingredientes

Meio copo de polpa de frutos maduros de gueroba
3 xícaras (chá) de leite
1 xícara (café) açúcar

**Modo de fazer**

Lavar os frutos e deixar escorrer. Com faca, descascá-los e extrair a polpa. Passá-la pela peneira e bater bem no liquidificador com os outros ingredientes. Levar ao congelador.

Tigelada**Ingredientes**

1 quilograma de palmito de gueroba

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de manteiga

Caldo de 1 limão

6 ovos

Extrato tomate

Cheiro-verde, cebola, pimenta-de-cheiro

Sal, pimenta-do-reino

Modo de fazer

Fazer um refogado de gueroba. Bater as claras em neve, juntando depois as gemas, batendo mais um pouco. Acrescentar a farinha de trigo, a manteiga, sal e demais temperos. Untar uma forma, colocar a gueroba misturada com o ovo batido e levar ao forno. Depois de assada, cobrir com molho de tomate, salpicar cheiro-verde.

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culunária Goiana.

Torta com piqui**Ingredientes**

1 gueroba fatiada e cozida

2 colheres (sopa) de polpa de piqui

2 colheres (sopa) de óleo

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó



1 colher (sopa) de folha de mandioca em pó
2 tomates maduros bem picados
1 pitada de urucum
Sal, pimenta, cebola e cheiro-verde a gosto
4 ovos

Modo de fazer

Numa vasilha, acrescentar à gueroba refogada: a farinha de trigo, o piqui, o óleo, os ovos, a folha de mandioca e o tomate. Misturar bem e acrescentar os temperos, mexendo sempre. Por último, adicionar o fermento. Colocar no tabuleiro e levar ao forno para assar.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Torta cremosa I

Massa

Ingredientes

Meia xícara (chá) de leite quente
1 tablete de caldo de carne
1 xícara (chá) de margarina
1 xícara (chá) de maisena
1 xícara e meia (chá) de farinha de trigo
1 colher (café) de fermento em pó

Modo de fazer

Misturar o leite com o caldo de carne. Juntar a margarina, a maisena, o fermento e a farinha de trigo. Amassar bem. Dividir a massa em duas partes.

**Recheio****Ingredientes**

Refogado de gueroba

1 colher de sopa de margarina

2 tomates picados

2 tabletes de caldo de galinha

2 colheres (sopa) de maisena

2 xícaras (chá) de leite

1 gema para pincelar

Modo de fazer

Aquecer a margarina, refogar os tomates e juntar o caldo de galinha.

Adicionar ao refogado e misturar bem. Juntar a maisena dissolvida no leite e sem parar de mexer, deixar cozinhar. Abrir a primeira parte da massa numa assadeira e rechear. Abrir com rolo de madeira a outra metade da massa e fechar a torta. Pincelar com gema e assar em forno quente até dourar.

Fonte: Maria dos Reis Canedo, Brasília, DF.

Torta cremosa II**Ingredientes**

Refogado de gueroba

2 xícaras (chá) de leite

4 xícaras (café) de manteiga

4 xícaras (chá) de farinha de trigo

4 colheres (sopa) de fermento em pó

4 ovos

Modo de fazer

Bater no liquidificador os ingredientes menos a gueroba.

Despejar metade da massa em tabuleiro untado. Cobrir a torta com o restante da massa. Se desejar, salpicar farinha de rosca com queijo ralado.

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.



Vitamina

Ingredientes

Meio copo de polpa de frutos de gueroba

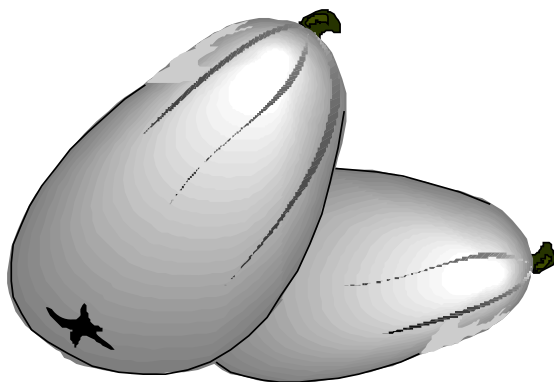
2 copos e meio de leite

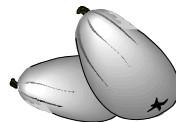
1 xícara (café) de açúcar

Modo de fazer

Passar a polpa pela peneira. Bater no liquidificador com o leite e açúcar. Servir gelado ou natural.

Jaracatiá





Processamento

• Polpa

Os frutos maduros de cor amarela semelhantes ao mamão, são coletados na árvore ou no chão, de janeiro a março (Tabela 1). Para obtenção de polpa lavá-los bem, deixando escorrer. Parti-los ao meio, retirando as sementes. Com uma colher, retirar a polpa que pode ser usada imediatamente para a feitura de geléias, rosquinhas. Essa polpa pode ser conservada em sacos plásticos sob refrigeração.

Como os frutos são perecíveis e sua casca fina, devem ser acondicionados em caixas plásticas em camadas, colocando, entre elas material flexível.

Aproveitamento

Rosquinha

Ingredientes

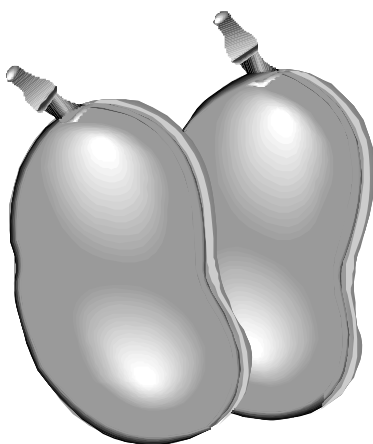
2 xícaras (chá) de polpa de jaracatiá
2 xícaras (chá) de manteiga
2 xícaras (chá) de açúcar
Meio litro de água morna
1 colher (chá) de fermento biológico
1 e meio quilograma de farinha de trigo
1 pitada de sal
1 ovo

Modo de fazer

Misturar meio quilograma de farinha de trigo com o leite, o fermento e deixar crescer. Juntar os demais ingredientes à massa e sovar. Fazer as rosquinhas, colocar em forma untada. Levar ao forno brando.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Jatobá





Processamento

• *Polpa farinácea*

Os frutos maduros de jatobá, de cor escura, são coletados de setembro a dezembro (Tabela 1). Depois da coleta, lavá-los e deixá-los escorrer. Com pequenos golpes de martelo ou faca, pode-se quebrá-los retirando as sementes envolvidas pela polpa amarela. Com uma faca ou colher raspa-se essa polpa. Em seguida, passa-se pelo pilão ou liquidificador e depois pela peneira. Obtém-se assim, uma farinha adocicada e com forte aroma. Essa polpa farinácea pode ser utilizada em bolos, pães, bolinhos fritos, mingaus, dentre outras iguarias. Pode ser utilizada imediatamente ou conservada em sacos plásticos.

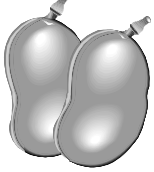
A extração manual é fácil e rápida para pequenas quantidades. Como o volume de cascas é considerável, deve-se buscar alternativas para seu uso. O transporte desses frutos não requer cuidados, visto que a casca é dura e pode ser feito em sacos.

Aproveitamento

Bolacha I

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de jatobá
- 3 e meia xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e meia (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de maisena
- 1 lata de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 e meia colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 3 ovos

**Modo de fazer**

Misturar todos os ingredientes. Enrolar a massa, formando anéis finos. Passar açúcar com canela em um dos lados. Assar em forno médio (150°C) por aproximadamente 30 minutos.

Fonte: Terezinha Torquato, Planaltina, DF.

Bolacha II**Ingredientes**

4 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
4 xícaras (chá) de farinha de jatobá
2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
2 colheres (sopa) de fermento em pó
Leite
1 pitada de sal
4 ovos

Modo de fazer

Juntar os ovos, a manteiga e o açúcar, bater bem. Acrescentar aos poucos os outros ingredientes. Leite o bastante para a massa ficar no ponto de enrolar. Deixar descansar por quinze minutos. Enrolar em formas variadas e levar ao forno.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Bolacha III**Ingredientes**

400 gramas de farinha de jatobá
400 gramas de maisena
2 colheres (sopa) de manteiga



- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 lata de leite condensado
- 2 ovos

Modo de fazer

Amassar todos os ingredientes. Abrir a massa com o rolo deixando-a na espessura de meio centímetro. Cortar as bolachas e colocá-las em forma enfarinhada. Levar ao forno até dourar.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Bolinhas

Ingredientes

- 1 medida de jatobá
- 1 medida de rapadura raspada bem fina ou açúcar mascavo
- Água

Modo de fazer

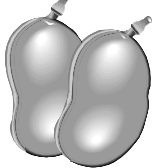
Levar ao fogo a rapadura ou açúcar com um pouco de água, até dissolver. Após a fervura, misturar a farinha de jatobá, mexendo até soltar do fundo da panela. Retirar do fogo, deixar esfriar e enrolar as bolinhas.

Fonte: Terezinha Torquato, Planaltina, DF.

Bolinho frito

Ingredientes

- 1 xícara e meia (chá) de farinha de jatobá
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite morno



- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 2 ovos
- Óleo

Modo de fazer

Misturar bem os ovos (claras e gemas). Adicionar em seguida as farinhas, o açúcar e o fermento. Por último, colocar o leite morno, mexendo sempre. Levar uma panela com óleo ao fogo baixo e deixar esquentar. Colocar a massa às colheradas. Revirar os bolinhos de um lado para outro. Retirá-los quando estiverem dourados e colocá-los em papel-toalha. Salpicar açúcar com canela.

Observação: não deixar o óleo esquentar demais, pois os bolinhos podem ficar dourados por fora e crus por dentro.

Fonte: José Ferreira Paixão, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Bolo com fubá de milho

Ingredientes

- 1 e meia xícara (chá) de farinha de jatobá
- 1 e meia xícara (chá) de fubá de milho
- 3 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Açúcar a gosto
- 3 ovos

Modo de fazer

Bater no liquidificador o fubá de milho com o leite. Em outra vasilha, bater o açúcar, as gemas e a margarina. Juntar esses ingredientes e acrescentar a farinha de jatobá. Por último, adicionar as claras em neve e o fermento. Colocar em forma untada com margarina e enfarinhada.



Bolo com mandioca

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de jatobá
- 2 xícaras (chá) de massa de mandioca
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- Açúcar a gosto
- 1 pitada de sal
- 3 ovos

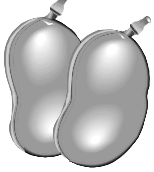
Modo de fazer

Descascar a mandioca, ralar, lavar a massa e espremê-la um pouco. Bater no liquidificador a massa de mandioca com o leite. Em outra vasilha, bater o açúcar, as gemas e a margarina. Juntar esses ingredientes e acrescentar a farinha de jatobá. Por último, adicionar as claras em neve e o fermento. Colocar em forma untada com margarina e enfarinhada. Assar em forno quente.

Bolo integral

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de jatobá
- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 6 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 3 xícaras (chá) de leite
- 8 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 8 ovos

**Modo de fazer**

Bater os ovos com açúcar e manteiga. Acrescentar os outros ingredientes e bater muito bem. Por último, adicionar o fermento em pó. Colocar em forma untada com margarina e enfarinhada. Assar em forno quente.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Chocolatada**Ingredientes**

1 xícara (chá) de farinha de jatobá
1 xícara (chá) de chocolate
2 litros de leite fervido
Canela em pau
Açúcar a gosto

Modo de fazer

Juntar todos os ingredientes numa panela. Levar ao fogo para ferver. Servir quente.

Fonte: EMATER, DF

Observação: pode-se adicionar folhas aromatizantes como o alecrim.

Enroladinho**Ingredientes**

300 gramas de farinha de jatobá
800 gramas de farinha de trigo
45 gramas de fermento biológico
1 xícara e meia (chá) de açúcar



1 xícara e meia (chá) de óleo
3 xícaras (chá) de leite morno
50 gramas de coco ralado
1 pitada de sal
6 ovos

Modo de fazer

Bater no liquidificador o fermento, o açúcar, o óleo, os ovos, o leite e o sal. Colocar numa vasilha e acrescentar a farinha de jatobá e a de trigo. Sovar e deixar crescer por aproximadamente uma hora. Estirar a massa com rolo de madeira, até obter espessura fina. Espalhar por cima açúcar e coco ralado. Enrolar como rocambole e cortar pedaços de cerca de 3 cm. Assar em forno moderado. Retirar o forno e ainda quente, passar leite com açúcar.

Fonte: Terezinha Torquato, Planaltina, DF.

Geléia

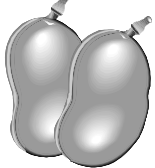
Ingredientes

400 gramas de farinha de jatobá
400 gramas de açúcar
1 colher (chá) de pectina
1 litro de água

Modo de fazer

Colocar na panela a água e o açúcar, deixando ferver. Acrescentar em seguida a farinha de jatobá e a pectina. Mexer sem parar até dar o ponto (fio reto).

Fonte: José Ferreira Paixão, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.



Mingau

Ingredientes

Frutos de jatobá

1 litro de leite

Açúcar a gosto

Modo de fazer

Quebrar os frutos e retirar os caroços que estão envolvidos pela polpa amarela. Colocar o leite frio numa panela, acrescentando os caroços. Mexer bem com uma colher de pau, até que a polpa solte totalmente. Retirar os caroços logo em seguida. Adicionar açúcar e canela a gosto e deixar engrossar. Servir quente.

Observação: em vez dos caroços, pode-se colocar a farinha de jatobá diretamente no leite, na proporção de 100 gramas para um litro de leite.

Multimistura do cerrado

Ingredientes

1 quilograma de farinha de jatobá

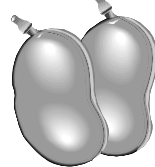
Meio quilograma de amêndoa de baru

1 rapadura

Meio quilograma de amêndoa de piqui

Modo de fazer

Raspar a rapadura bem fina. Torrar as amêndoas de baru e retirar a pele. Retirar a pele das amêndoas de piqui, lavá-las bem e picá-las. Juntar a todos estes ingredientes à farinha de jatobá. Socar tudo no pilão ou bater no liquidificador. Servir pura ou com leite.



Musse

Ingredientes

4 colheres (sopa) de licor de jatobá
250 gramas de chocolate meio amargo em barra
200 gramas de manteiga fresca sem sal
8 colheres (sopa) de açúcar
3 gotas de essência de baunilha
10 gemas
5 claras

Modo de fazer

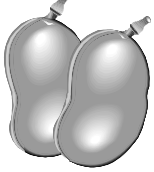
Bater as gemas e o açúcar até o ponto de creme e dobrar de volume. Dissolver em banho-maria, o chocolate ralado e a manteiga. Juntar o licor de jatobá e a baunilha ao chocolate ainda morno. Despejar sobre o creme de gemas e misturar bem. Adicionar por último, as claras batidas em neve. Misturar delicadamente e colocar numa compoteira ou taças. Servir com creme chantilly ou baba-de-moça.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Pão integral

Ingredientes

4 xícaras (chá) de farinha de jatobá
3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral grossa
3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral fina
2 colheres (sopa) de fermento biológico granulado
1 colher (sopa) de açúcar mascavo ou melado
3 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sobremesa) de sal marinho
4 xícaras (chá) de água morna

**Modo de fazer**

Colocar a água morna numa vasilha e acrescentar o fermento. Deixá-lo dissolver por cerca de dez minutos. Acrescentar o óleo, o sal e o açúcar, misturando bem. Adicionar ao poucos a farinha grossa, a farinha de jatobá e a farinha fina. Amassar bem sobre um mesa. Acrescentar, se preciso, mais farinha fina, até a massa ficar firme. Colocar novamente a massa na vasilha, cobrir com um pano úmido. Deixar crescer por duas horas, em local pouco ventilado (forno, por exemplo). Após esse período, levar novamente a massa à mesa, sovando-a bem. Dividi-la em duas partes e enrolar os pães. Colocá-los em formas untadas e enfarinhadas. Deixar crescer por mais 30 minutos. Assar por 20 minutos em forno quente e mais 20 em fogo baixo.

Fonte: Liliane Ferreira, Planaltina de Goiás.

Pão de sal I**Ingredientes**

- 2 xícaras (chá) de farinha de jatobá
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 2 tabletes ou 2 colheres (sopa) cheias de fermento biológico
- 1 xícara (café) de óleo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sobremesa) de sal

Modo de fazer

Passar pela peneira as farinhas de jatobá e de trigo e o sal. Acrescentar às farinhas: o açúcar, o óleo, a manteiga e o fermento dissolvido no leite. Mexer bem essa mistura, juntando aos poucos a farinha que está na vasilha. Sovar bem toda a massa, até que solte das mãos. Enrolar os pães,



colocando-os em tabuleiro untado com óleo e enfarinhado. Cobrir com pano e deixar descansar por aproximadamente uma hora em local não ventilado. Levar ao forno quente por cerca de 30 minutos.

Teste da bolinha: esse teste indica o momento em que os pães estão no ponto de serem colocados no forno para assar. Quando terminar de sovar a massa, retira-se um pouco e faz-se uma bolinha do tamanho de uma bola de gude. Enche-se um copo com água e coloca-se a bolinha dentro, que irá para o fundo. Quando a bolinha subir para a superfície da água, o pão está pronto para ir ao forno.

Fonte: José Ferreira Paixão, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Pão de sal II

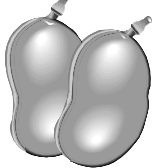
Ingredientes

1 e meio quilograma de farinha de jatobá
1 quilograma de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de fermento biológico
3 colheres (sopa) de açúcar
1 e meia xícara (chá) de óleo
1 colher (sobremesa) de sal
3 ovos

Modo de fazer

Misturar bem os ingredientes, menos a farinha de trigo, até obter massa homogênea. Acrescentar aos poucos, a farinha de trigo até que a massa solte das mãos. Sovar bem a massa e deixar descansar por duas horas. Dividir a massa em duas partes iguais, abrir com o rolo e enrolar como rocambole. Assar em forno médio (200° C), por aproximadamente 45 minutos.

Fonte: Zuleima Anselmo Ribeiro, Planaltina de Goiás.



Rosquinha

Ingredientes

3 xícaras (chá) de farinha de jatobá
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara e meia (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de leite
2 colheres (sopa) de fermento em pó
4 colheres (sopa) de queijo ralado
Coco ralado
4 ovos

Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes e sovar até a massa soltar dos dedos. Enrolar as rosquinhas e levar a assar em tabuleiro untado com óleo e enfarinhado. Depois de assadas, molhar no leite frio e passar no coco e açúcar.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Rosquinha de licor

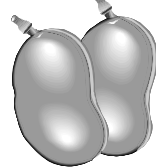
Ingredientes

3 colheres (sopa) de licor de jatobá
2 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de banha
1 xícara (chá) de açúcar
2 colheres (sopa) de amoníaco
Farinha de trigo
10 ovos

Modo de fazer

Dissolver o amoníaco no licor de jatobá. Misturar aos outros ingredientes, deixando a farinha por último. Amassar bem até o ponto de enrolar. Fazer as rosquinhas, passar em açúcar cristal. Assar em forno brando.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.



Sequilhos

Ingredientes

250 gramas de farinha de jatobá

250 gramas de maisena

1 xícara e meia (chá) de nata

1 xícara e meia (chá) de açúcar

1 colher (sopa) de manteiga

1 ovo

Modo de fazer

Misturar todos esses ingredientes. Amassar até obter uma massa homogênea, soltando das mãos. Enrolar em formas variadas. Assar em forno médio. Salpicar açúcar e guardar em frascos de vidro tampados.

Fonte: Terezinha Torquato, Planaltina, DF.

Torta com frango

Ingredientes

3 xícaras (chá) de farinha de jatobá

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

3 xícaras (chá) de leite

1 xícara e meia (chá) de óleo

10 colheres (sopa) de queijo ralado

4 colheres (sopa) de margarina

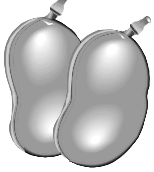
1 colher (sobremesa) de fermento em pó

1 peito de frango desfiado

Milho verde e ervilha (opcional)

1 pitada de sal

4 ovos

**Modo de fazer**

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Fazer o recheio de frango desfiado e bem temperado, acrescentando o milho e a ervilha. Num tabuleiro untado, colocar a metade da massa, o recheio e por cima o resto da massa. Levar ao forno médio por 35 a 40 minutos. Servir quente com arroz.

Fonte: Natália Pedrosa S. F. Vásquez, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Torta com ananás**Ingredientes**

2 xícaras (chá) de farinha de jatobá

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

2 xícaras (chá) de leite

2 xícaras (chá) de açúcar

4 colheres (sopa) de margarina

Ananás em compota

1 colher (sobremesa) de fermento em pó

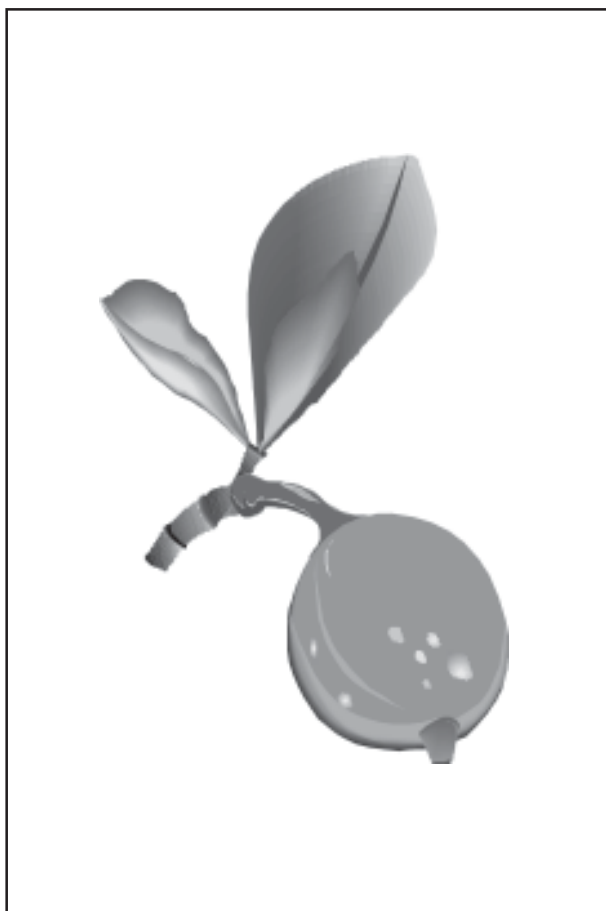
1 pitada de sal

Modo de fazer

Forrar o fundo da assadeira com rodela ou tirinhas de ananás em compota. Fazer uma calda caramelada, esfriar e colocar por cima. Bater no liquidificador o leite, as farinhas, o açúcar e o sal. Cobrir toda a assadeira com essa mistura. Levar ao forno médio e assar por 35 a 40 minutos.

Observação: a compota de abacaxi ou ananás pode ser usada diretamente mas se for a fruta ao natural deve-se antes ferver em água e açúcar.

Jenipapo





Processamento

• Suco e polpa

Os frutos são coletados semi-maduros ou maduros de setembro a dezembro (Tabela 1). Possuem coloração marrom e quando maduros a pele fina torna-se engelhada. Podem ser coletados no chão, mas devem ser selecionados os inteiros e sadios. Lavá-los deixando-os escorrer. Com uma colher ou faca, retirar a pele e depois de partidos, as sementes. Lavar a parte interna para retirar os grânulos semelhantes à areia que aí se depositam. Macerar essas fatias e passar pela máquina de moer carne, espremedor de batatas ou peneira. A parte sólida é a polpa, utilizada em doces e a líquida em refrescos, vinhos e licores. Se o jenipapo for para compota ou doce cristalizado não deve macerar a polpa. Caso seja para licores ou vinho, pode-se utilizar os frutos inteiros.

Para extração de grande quantidade de polpa e suco, uma alternativa viável seria usar a prensa de processamento da mandioca.

O transporte dos frutos semi-maduros (de vez) não apresenta problemas, mas o dos maduros requer mais cuidado, uma vez que a casca fina se desprende com facilidade. Devem ser acondicionados em caixas plásticas, colocando-se entre as camadas material flexível.

Aproveitamento

Bolinhas

Ingredientes

Jenipapos maduros

4 xícaras (chá) de açúcar para uma de massa



Modo de fazer

Lavar os frutos e deixar escorrer. Retirar as peles e passá-los na máquina de moer carne ou bater bem com a faca. Espremer em pano para tirar o excesso de líquido. Medir a quantidade de massa em xícara. Levar a massa ao fogo (sem acrescentar água). Deixar ferver um pouco sempre mexendo. Acrescentar o açúcar. Deixar cozinhar em fogo baixo sempre mexendo até “dar o ponto” de formar as bolinhas. Retirar do fogo, batendo na própria panela, até endurecer. Colocar numa vasilha untada com óleo e deixar ficar bem frio. Fazer as bolinhas e passar no açúcar cristalizado. Guardar em frascos com açúcar no fundo.

Observação: o suco que desprende da polpa pode ser usado para fazer vinho, licor ou refresco. Para verificar o “ponto certo” de retirar o doce do fogo, colocar um pouco no pires, deixar ficar bem frio, e virar o pires. Se o doce não soltar, está no ponto certo.

Compota

Ingredientes

5 jenipapos maduros

1 quilograma de açúcar

Modo de fazer

Lavar os frutos e deixar escorrer. Cortar em fatias retirando a pele e o miolo. Ferventar em água com gotas de limão. Deixar escorrer em peneira. Fazer uma calda na proporção de três xícaras (chá) de açúcar para cinco de água. Colocar as fatias na calda, deixando ferver por cerca de cinco minutos. Esfriar e acondicionar em frascos de vidro de boca larga, esterilizados.



Doce cristalizado

Ingredientes

8 jenipapos maduros
1 quilograma de açúcar
Água

Modo de fazer

Lavar os frutos e deixá-los escorrer numa peneira. Cortar os frutos em fatias, retirando o miolo e a pele. Fazer uma calda e colocar as fatias, deixando ferver até engrossar. Retirar do fogo e permanecer na calda até o dia seguinte. Levar novamente ao fogo até dar o ponto de puxa. Retirar as fatias e levar para escorrer em peneira. Colocá-las em bandeja, cobrir com açúcar cristal ou mascavo. Levar ao sol até ficarem totalmente secas. Guardar em frascos com açúcar cristal no fundo. As fatias permanecerão tenras e úmidas; se preferir pode-se colocar cravo na calda.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Doce tipo ameixa

Ingredientes

8 jenipapos maduros
1 e meio quilograma de açúcar
3 litros de água

Modo de fazer

Lavar os frutos, deixá-los escorrer, retirar a pele, o miolo e cortar em fatias. Fazer a calda, deixar ferver e colocar dentro as fatias. Deixar na panela mal tampada e em fogo brando por cerca de quatro horas. Não mexer enquanto estiver no fogo. Quando estiver escuro, retirar do fogo. Deixar escorrer em peneira durante cinco horas. Conservar



em frascos de vidro de boca larga esterilizados. As fatias permanecerão tenras e úmidas; se preferir pode-se colocar cravo na calda.

Fonte: EMBRATER

Observações: Usado na região de Mata Sul, PE.

Jenipapada

Ingredientes

Jenipapos maduros

Açúcar

Modo de fazer

Lavar bem os frutos e deixar escorrer em peneira. Retirar a pele. Cortar em pequenos pedaços. Colocar açúcar e misturar bem. Levar a geladeira e servir puro ou com creme de leite.

Observação: essa utilização do jenipapo é muito comum no Oeste da Bahia.

Jenipapo desidratado

Ingredientes

Jenipapos maduros

Modo de fazer

Lavar os frutos e deixar escorrer. Retirar a pele e cortá-los em fatias deixando as sementes. Levar ao sol, deixando-os secar bem (não pode ficar exposto ao sereno). Guardar em frascos que não sejam de metal.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Observação: pode-se consumi-lo seco ou em suco.



Refresco

Ingredientes

Frutos maduros

Açúcar

Modo de fazer

Lavar os frutos e deixar escorrer. Retirar pele e sementes. Picar e bater no liquidificador com água e açúcar a gosto. Servir gelado.

Vitamina

Ingredientes

4 jenipapos

1 litro de leite

Açúcar a gosto

Modo de fazer

Lavar bem os frutos e deixar escorrer. Retirar a pele e as sementes. Cortar os jenipapos em pequenos pedaços. Bater tudo no liquidificador. Levar à geladeira.

Observação: preferindo uma vitamina mais grossa, acrescentar mais jenipapo.

Xarope

Ingredientes

Jenipapos maduros

Água

Açúcar

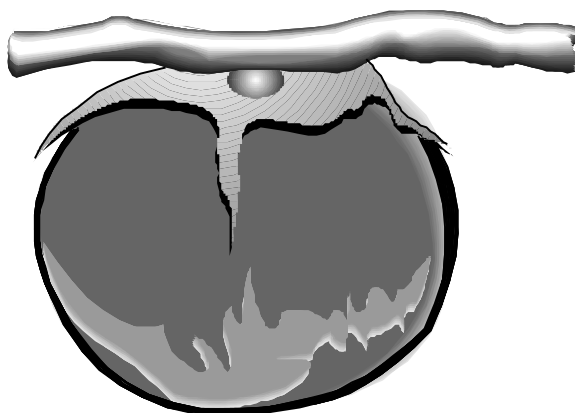
**Modo de fazer**

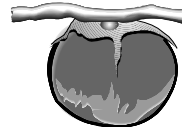
Lavar bem os frutos e deixar escorrer. Retirar a pele, cortar em pedaços e deixar ferver em água. Deixar esfriar e espremer a polpa na mesma água. Medir esse suco e para cada litro, colocar uma xícara de açúcar. Levar ao fogo e mexer até virar xarope. Deixar esfriar e guardar em frascos esterilizados.

Fonte: EMBRATER

Observação: usado na zona da Mata Nordestina e áreas do Agreste Pernambucano, esse xarope serve de base para refresco e é usado também como expectorante e fortificante.

Lobeira





Processamento

• Polpa

Os frutos maduros são coletados de julho a janeiro (Tabela 1). Para a fabricação de doces ou geléias, recomenda-se utilizar os frutos bem maduros, pois os verdes ou semi-maduros contêm grande quantidade de tanino. Lava-se bem os frutos e retirar-se a casca com faca. Corta-se a polpa em pequenos pedaços, retirando as sementes, se o doce é do tipo compota. Essa polpa pode ser conservada em sacos plásticos sob refrigeração ou pode ser usada imediatamente em geléias e doces.

O transporte dos frutos maduros não apresenta problema devido à resistência da casca, que é grossa. Podem ser acondicionados, portanto, em caixas plásticas.

Aproveitamento

Geléia

Ingredientes

Frutos maduros de lobeira

Açúcar

Limão

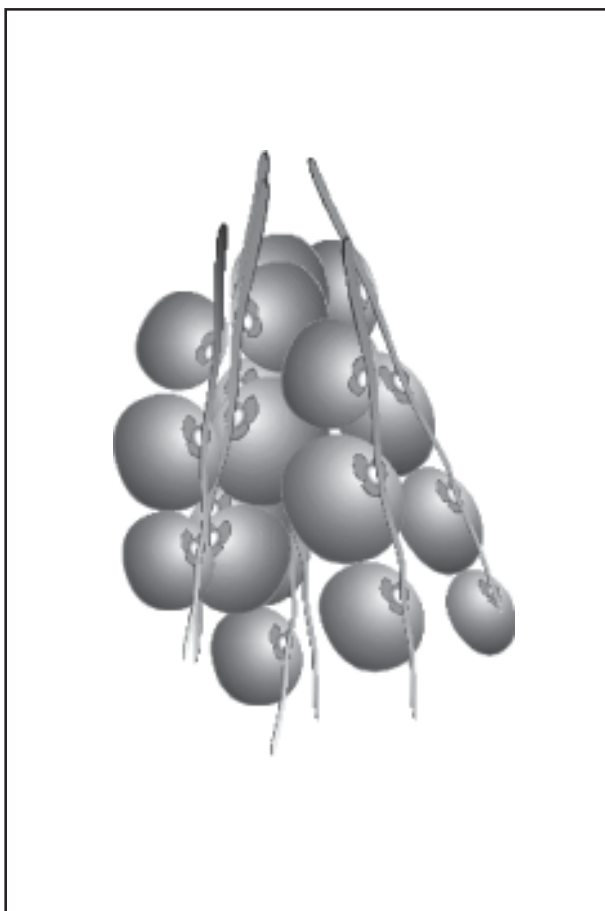
Modo de fazer

Retirar a casca e as sementes do fruto. Ferver a polpa com um pouco de água. Batê-la fervida, no liquidificador. Adicionar 500 gramas de açúcar para cada quilograma de polpa. Colocar algumas cascas e gotas de limão. Ferver novamente.

Observação: o ponto da geléia, que é de sabor levemente ácido, ocorre de vinte a trinta minutos.

Fonte: Tereza Von Behr, Brasília, DF.

Μακαύβα/bocaiúva





Processamento

• *Polpa*

Os frutos maduros de macaúba, de cor amarelo-esverdeada, podem ser coletados no chão, de maio a janeiro (Tabela 1). Nessa fase exalam aroma característico e a casca solta facilmente. Quando verde, a casca encontra-se muito aderida à polpa. Para obtenção da polpa, depois de coletados, lavar bem os frutos deixando-os escorrer. A casca fina é fácil de ser quebrada, podendo-se utilizar cabo de faca ou pequeno martelo. A polpa varia de cor amarelo-alaranjada a amarelo-esverdeada. A extração manual da polpa é difícil e de baixo rendimento, uma vez que apresenta aspecto ceroso, muito aderente. Esse processo é feito com faca afiada. A polpa fresca é consumida ao natural ou usada em batidas (vitamina), doces, sorvetes, cremes, bolos e geléias. Pode ser conservada em sacos plásticos sob refrigeração. O transporte desses frutos não apresenta problema

• *Farinha*

Para obter rendimento maior na produção de polpa para farinha, o procedimento deve ser outro: colocar os frutos maduros ao sol durante uma semana. Retirar a casca e com faca extrair a polpa. A extração manual da polpa depois da secagem torna-se mais fácil. Socar os caroços no pilão pode ser um modo mais rápido. Em seguida, passar a massa pela peneira. Essa farinha é utilizada em bolos, mingaus, vitaminas e sorvetes.

Há um centro de produção de farinha de bocaiúva em Corumbá, MS, ligado à Casa do Artesão. É um trabalho comunitário que desenvolve atividades em bases artesanais valorizando a mão-de-obra local e tem como objetivo, sensibilizar a população sobre o valor dos produtos da região.



- **Óleo**

Depois de quebrados os caroços, retiram-se as amêndoas muito duras. O processo de obtenção de óleo pode ser o mesmo da amêndoa de baru. Uma variação seria colocar a massa socada numa panela com água, levar ao fogo, deixar ferver bem. Em seguida retirar a panela do fogo e com uma concha apanhar todo o óleo que estiver na superfície. Colocar em outra panela e levar ao fogo para apurar. Esse óleo pode substituir qualquer outro na alimentação humana.

Aproveitamento

Bolo

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de bocaiúva
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de margarina ou manteiga
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de leite de soja ou de vaca
1 colher de sopa de fermento em pó
4 ovos

Modo de fazer

Bater a margarina com açúcar até formar um creme. Colocar a bocaiúva e tornar a bater. Juntar as gemas e bater novamente. Colocar o leite e a farinha de trigo. Por último, o fermento, as claras em neve, batendo novamente. Levar ao forno em forma untada e enfarinhada.

Fonte: Centro de Produção de Farinha de Bocaiúva, Corumbá, MS.



Cocada em tablete

Ingredientes

- 1 medida de amêndoas
- 2 medidas de rapadura em raspa

Modo de fazer

Quebrar os cocos e retirar as amêndoas. Pilar ou passar no liquidificador. Juntar a rapadura ao coco moído e levar ao fogo. Mexer até aparecer o fundo da panela. Retirar do fogo e bater bem. Colocar em superfície lisa, deixar esfriar e cortar em tabletes.

Fonte: Centro de Produção de Farinha de Bocaiúva, Corumbá, MS.

Doce de polpa

Ingredientes

- Meio quilograma de polpa
- Meio quilograma de açúcar

Modo de fazer

Ferver a polpa e colocar açúcar. Mexer até dar o ponto, que pode ser para doce pastoso ou em tablete.

Fonte: José Ferreira Paixão, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Geléia

Ingredientes

- 300 gramas de polpa de coco macaúba
- 100 gramas de açúcar
- 1 colher (chá) de pectina

**Modo de fazer**

Cozinhar a polpa durante uma hora, com o açúcar e a pectina. Deixar esfriar por uma hora. Bater no liquidificador e passar pela peneira fina. Levar ao fogo e deixar ferver até dar o ponto de fio.

Fonte: José Ferreira Paixão, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Mingau**Ingredientes**

Farinha de bocaiúva

Leite

Rapadura ou açúcar

Modo de fazer

Misturar o leite com açúcar a gosto. Em seguida acrescentar a farinha de bocaiúva. Levar ao fogo e mexer até engrossar.

Fonte: Centro de Produção de Farinha de Bocaiúva, Corumbá, MS.

Paçoca**Ingredientes**

Amêndoas de coco macaúba

Farinha de mandioca

Açúcar, rapadura ou sal

Modo de fazer

Quebrar os cocos maduros retirando as amêndoas. Socar as amêndoas no pilão, até tornarem esfareladas. Acrescentar a



farinha de mandioca e socar bem. Colocar o açúcar, rapadura ou sal. Tornar a socar até a mistura ficar homogênea.

Fonte: Ivone Cardoso Silva, Bocaiúva, MG.

Sorvete I

Ingredientes

2 colheres (sopa) de farinha de bocaiúva

1 litro de leite

Rapadura ou açúcar

Liga de sorvete

Modo de fazer

Ferver o leite com a farinha de bocaiúva. Colocar açúcar a gosto. Deixar ferver bem e engrossar com liga de sorvete. Bater no liquidificador e levar ao congelador. Retirar e bater mais três vezes retornando ao congelador.

Fonte: Centro de Produção de Farinha de Bocaiúva, Corumbá, MS.

Sorvete II

Ingredientes

Polpa de 24 bocaiúvas

2 litros de leite

2 colheres (sopa) de maisena

1 colher (sopa) de liga de sorvete

Açúcar a gosto

Modo de fazer

Colocar no liquidificador a polpa de bocaiúva. Acrescentar meio litro de leite e bater bem. Fazer um creme levando ao fogo o restante do leite com açúcar e maisena. Deixar



cozinhar, mexendo sempre. Depois de frio misturar esse creme com a polpa batida e a liga. Levar à geladeira, deixar congelar e bater mais três vezes.

Fonte: Centro de Produção de Farinha de Bocaiúva, Corumbá, MS.

Vitamina

Ingredientes

Farinha de bocaiúva

Leite

Açúcar

Modo de fazer

Fazer a misturar na proporção de um copo de leite para cada colher de sopa de farinha. Deixar em infusão cerca de meia hora antes de bater. Bater bem a mistura no liquidificador. Servir gelada.

Fonte: Centro de Produção de Farinha de Bocaiúva, Corumbá, MS.

Mama-cadela





Processamento

- **Polpa**

Os frutos maduros de cor vermelha são coletados de setembro a novembro (Tabela 1). Depois da coleta, lavá-los bem deixando-os escorrer. Se é para uso em compota, partir os frutos e retirar as sementes. Se é para doce pastoso, recomenda-se macerá-los e passar pela peneira. Acondicionar essa polpa em sacos plásticos e conservar sob refrigeração. Como o fruto tem casca fina e polpa mole, o transporte requer cuidado.

Aproveitamento

Compota

Ingredientes

Frutos maduros de mama-cadela

Suco de limão

Açúcar

Canela e cravo

Modo de fazer

Lavar bem os frutos, deixá-los escorrer e retirar as sementes. Ferver por dois minutos em água com um pouco de suco de limão. Preparar uma calda com açúcar e colocar os frutos. Adicionar casca de limão, canela ou cravo e deixar em fogo baixo até dar o ponto desejado.

Observação: se preferir que o doce fique cristalizado deixar ferver até engrossar a calda.

Colocar em uma peneira e levar ao sol por uma ou duas horas até escorrer toda a calda. Passar no açúcar e voltar ao sol por uma hora para secar.

Fonte: Terezinha, Padre Bernardo, GO.



Doce pastoso

Ingredientes

500 gramas de polpa de mama-cadela

300 gramas de açúcar

Canela a gosto

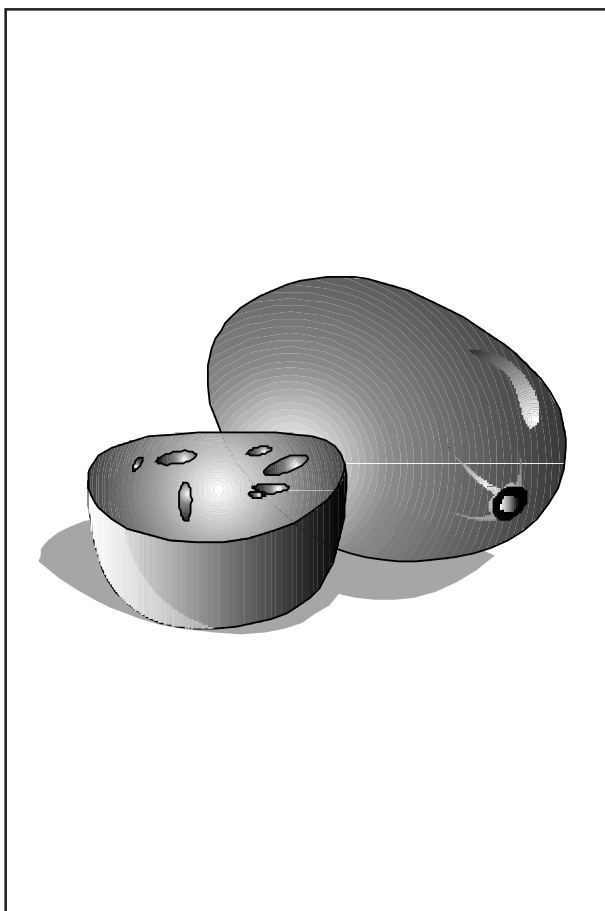
Limão

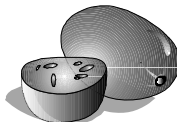
Modo de fazer

Numa panela colocar a polpa com um pouco de água, levar ao fogo, deixando ferver por 5 minutos. Escorrer a água e passá-la pela peneira. Fazer uma calda rala de açúcar, água e suco ou casca de limão. Acrescentar a polpa e deixar ferver durante cinco minutos. Cozinhar por proximadamente 40 a 60 minutos.

Fonte: Terezinha, Padre Bernardo, GO.

Mangaba





Processamento

- **Polpa**

Os frutos maduros de coloração esverdeada são coletados no chão ou na árvore, de outubro a dezembro (Tabela 1). Para coletá-los na árvore deve-se sacudi-la levemente. Os frutos semi-maduros (de vez) devem ser colocados em caixas plásticas, de papelão ou madeira destampadas e em local ventilado. No período de sete dias estarão amadurecidos. Não devem ser armazenados em sacos plásticos para evitar que se tornem amargos. Depois de maduros lavá-los bem, macerá-los e passá-los pela peneira. Essa polpa pode ser usada imediatamente em sucos, geléias, sorvetes, tortas, ou conservada sob refrigeração em sacos plásticos.

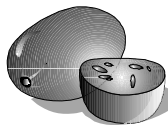
Os frutos maduros apresentam casca muito fina e a polpa mole, sendo, portanto, altamente perecível. Por isso é mais seguro e rentável que se faça a coleta dos frutos semi-maduros (de vez). Mesmo assim, para serem transportados, os frutos maduros e semi-maduros devem ser acondicionados em caixas plásticas, usando-se entre as camadas papel com o máximo de três camadas. A vantagem do material flexível é permitir o encaixe dos frutos de uma camada nos espaços da outra.

Aproveitamento

Bombom

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de leite
- Meia colher (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó

**Modo de fazer**

Fazer um brigadeiro levando ao fogo brando todos os ingredientes. Mexer sempre até desgrudar do fundo da panela. Despejar em vasilha untada com manteiga. Passar manteiga por cima para não criar nata. Deixar esfriar.

Montagem do bombom

Fazer bolinhas com doce de mangaba. Cobrir essas bolinhas com o brigadeiro. Passar por chocolate granulado ou derretido

Fonte: Joana d'Arc Viana de Souza e Melo, Brasília, DF.

Compota I**Ingredientes**

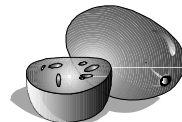
Mangabas maduras
Calda rala de açúcar

Modo de fazer

Lavar os frutos e deixá-los escorrer em peneira. Cortá-los em cruz e colocá-los dentro d'água. Levar ao fogo para aferventar. Depois de esfriar, trocar a água duas vezes ao dia, durante três dias. Retirar os caroços e colocar numa calda rala. Dar o ponto no dia seguinte.

Compota II**Ingredientes**

1 quilograma de mangabas maduras
Meio quilograma de açúcar
3 xícaras (chá) de água
Cravo a gosto



Modo de fazer

Coletar as mangabas maduras, lavá-las e deixar escorrer. Cozinhá-las em água verificando com o garfo se estão macias. Retirar do fogo, trocar a água, deixando para o dia seguinte. Espetar com palito, várias vezes cada fruta. Puxá-lo devagar e enrolar para que o látex fique preso e saia da polpa. Repetir essa operação por várias vezes, em cada fruta. Trocar a água por cerca de quatro vezes ao dia até perder todo látex e o amargo. Fazer uma calda com água e açúcar. Esquentar as frutas e colocá-las na calda quente. Cozinhar em fogo baixo para não murchar e endurecer. Juntar cravos para aromatizar.

Fonte: Divina Maria Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.

Compota III

Ingredientes

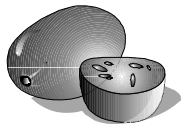
1 quilograma de frutos semi-maduros (de vez)
500 gramas de açúcar
Cravo a gosto

Modo de fazer

Coletar os frutos na planta e colocá-los em uma vasilha com água, furando-os com palito ou garfo. Trocar a água da vasilha, várias vezes para extrair todo o látex. Aferventar os frutos por 10 a 15 minutos, colocá-los em outra água. Deixar nessa água até o dia seguinte. Fazer uma calda rala e colocar os frutos, deixando-os em cozimento. Esperar dar o ponto desejado para a calda.

Observação: se preferir que o doce fique cristalizado, deve-se deixar ferver a calda até engrossar. Colocar em peneira e levar ao sol por uma ou duas horas, até escorrer a calda; passar no açúcar e voltar ao sol por mais uma hora.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.



Geléia

Ingredientes

Meio quilograma de polpa de frutos maduros sem sementes

100 gramas de açúcar cristal

Suco de um limão para cada 500 gramas de polpa

Modo de fazer

Colocar na panela a polpa com igual peso de açúcar. Juntar o suco de limão. Deixar em repouso por duas horas. Levar ao fogo forte por mais ou menos 15 minutos. Retirar sempre a espuma que se forma na superfície. Abaixar o fogo e deixar cozinhar até o ponto de gota, mexendo de vez em quando. Retirar do fogo e colocar em vidros esterilizados ainda quente. Deixar esfriar e tampar com papel transparente segurando com anel de borracha.

Refresco

Ingredientes

Meio copo de polpa de mangaba madura

4 xícaras (chá) de água

4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir gelado.

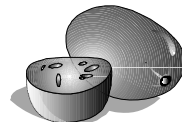
Sorvete caseiro

Ingredientes

1 xícara e meia (chá) de polpa de mangaba sem sementes

Meio litro de leite

3 xícaras (chá) de açúcar

**Modo de fazer**

Bater tudo no liquidificador. Levar ao congelador por cerca de cinco horas.

Sorvete comercial**Ingredientes**

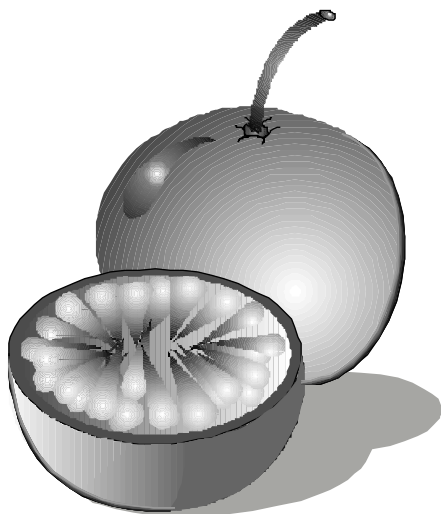
2 litros de polpa de mangaba madura e sem sementes
3 litros de água
50 gramas de pó neutro
300 gramas de glicose
30 gramas de glintex
1 quilograma de açúcar

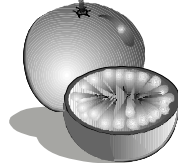
Modo de fazer

Bater em sorveteira industrial. Levar a congelar.

Observação: essa receita rende o equivalente a um galão de seis litros.

Maracujá





Processamento

- **Suco**

Coletam-se os frutos de maracujá-do-campo de semi-maduros a maduros, de setembro a março (Tabela 1). Para suco, retirar as sementes envolvidas pelo arilo. Passá-las pela peneira sobre um vasilhame. Esse suco pode ser usado em refrescos, bebidas, musses e bolos.

- **Polpa**

Para feitura do doce em tablete recomenda-se o uso do fruto semi-maduro (de vez). Lavar bem esses frutos deixando-os escorrer. Parti-los ao meio e colocá-los com as sementes em panela com água, levando-os a cozinhar ao fogo. Trocar a água várias vezes quando iniciar a fervura (recomendável para conservar a cor verde) até amolecer a casca. Retirar do fogo deixando escorrer e esfriar em peneira. A água em que se cozinham os maracujás não serve para o doce. Retirar uma parte das sementes para que o doce não fique muito ácido. Passar cascas e semente pela peneira sobre um vasilhame de plástico. Na peneira ficam retidos resíduos e no vasilhame a polpa de coloração verde.

O transporte dos frutos semi-maduros é facilitado devido à resistência da casca. Em Barreiras, BA, nesse estádio, esses frutos permanecem amontoados no chão por até 15 dias e em Brasília, DF, até 30 dias.

Aproveitamento

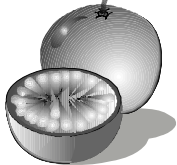
Batida

Ingredientes

6 maracujás maduros

Meio litro de aguardente

2 xícaras (chá) de açúcar

**Modo de fazer**

Retirar o miolo dos maracujás e misturar bem com o açúcar. Coar, juntar o aguardente e gelo.

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.

Compota**Ingredientes**

18 maracujás e semi-maduros (de vez)

1 quilograma de açúcar

Suco de limão

Modo de fazer

Descascar os maracujás ou raspar as cascas com o ralador fino, conservando os cabos. Fazer um corte ao longo de cada fruto e extrair a pele branca e as sementes. Colocá-los numa panela com água e o suco do limão e levar ao fogo para cozinhar. Quando estiverem macios, escorrer a água e levar para outra panela com calda fina. Deixar no fogo até tomar o ponto desejado.

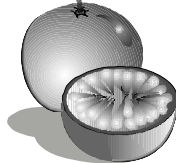
Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.

Doce cristalizado**Ingredientes**

Maracujás semi-maduros (de vez)

Açúcar

Água

**Modo de fazer**

Proceder como na receita anterior, só que em vez de colocá-los em calda fina, ponha-os em calda grossa (ponto de fio). Deixar esfriar, retirar os frutos e deixá-los escorrer em peneira. Passar em açúcar cristalizado e levar ao sol para secar.

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.

Geléia**Ingredientes**

1 quilograma de maracujás maduros
750 gramas de açúcar

Modo de fazer

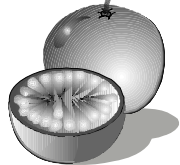
Lavar bem os maracujás. Extrair o suco passando pela peneira, as sementes e todo o miolo. Cozinhar as cascas em pouca água até ficarem moles. Retirar com uma colher a parte branca e passá-la pela peneira. Juntar a massa branca ao suco e adicionar o açúcar. Levar ao fogo, mexendo sempre, até alcançar o ponto de geléia.

Tablete verde**Ingredientes**

Maracujás semi-maduros (de vez)
Açúcar: uma parte de massa de maracujá para duas de açúcar.

Modo de fazer

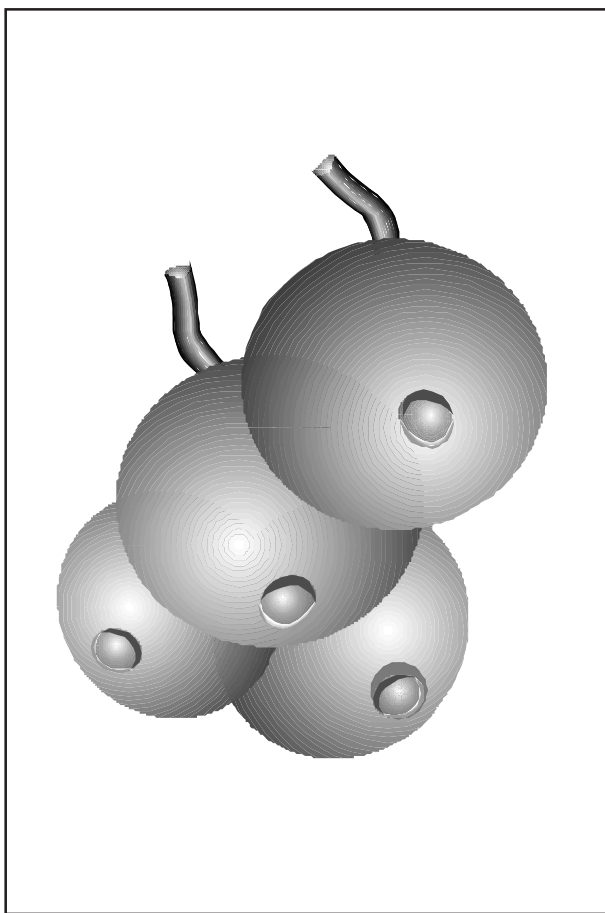
Colocar os maracujás partidos em água e levar ao fogo para cozinhar. Trocar a água quando iniciar a fervura.

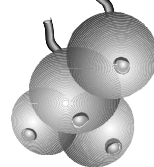


Repetir essa operação até a casca amolecer. Retirar do fogo e deixar escorrer. Passá-los pela peneira, obtendo massa esverdeada. Juntar essa massa com o açúcar na proporção indicada. Levar ao fogo, mexendo sempre, até dar o ponto.

Observação: esse doce é produzido em Barreiras, BA e é comercializado na feira e arredores.

Marmelada-de-cachorro





Processamento

- **Polpa**

Os frutos jovens de marmelada-de-cachorro possuem coloração verde e os maduros negro-azulada. Nesse estágio, são coletados de setembro a dezembro (Tabela 1). Para extração da polpa lavar bem, deixar escorrer. Em seguida, macerá-los e passá-los pela peneira, em um vasilhame de plástico. Nesse vasilhame fica retida a polpa de coloração escura que pode ser utilizada em geléias e doces, essa polpa é muito doce e deve ser conservada sob refrigeração.

Os frutos possuem casca muito fina e polpa pastosa, rachando com facilidade. Para transporte coletá-los semi-maduros (de vez), quando começam a aparecer manchas escuras.

Aproveitamento

Torta

Ingredientes

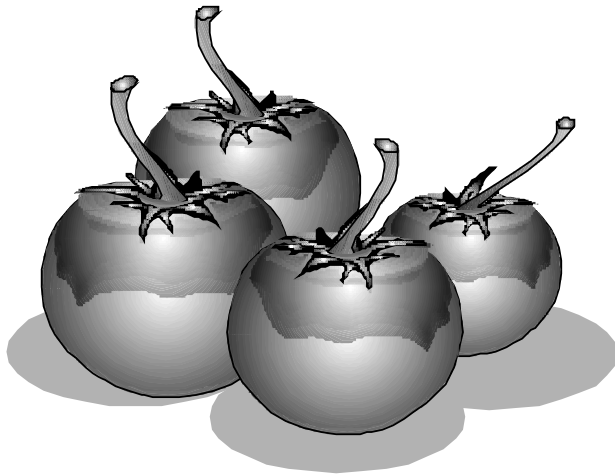
3 xícaras (chá) de geléia de marmelada
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de água
2 xícaras (chá) de açúcar
4 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de fermento em pó
6 ovos

**Modo de fazer**

Bater as gemas com o açúcar, até formar um creme. Adicionar a água, a farinha de trigo e o fermento, batendo bem. Acrescentar as claras em neve e mexer levemente. Dividir a massa em duas partes, colocando-as em tabuleiros untados e enfarinhados. Levar ao forno até dourar. Retirar das formas e umedecer levemente os bolos com caldo de limão. Colocar a geléia como recheio, podendo passá-la também na parte superior.

Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Murici





Processamento

- **Suco**

Os frutos de murici possuem coloração amarela quando maduros e são coletados no período de novembro a março (Tabela 1). Após a lavagem, deixá-los escorrer. Com as mãos, macerá-los e espremê-los passando pela peneira sobre vasilhame de boca larga (bacia ou balde plástico). Na peneira ficam retidas as cascas e sementes e no vasilhame o suco que pode ser imediatamente utilizado em refresco, sorvetes, geléias, pudins e pavês. Pode ser acondicionado em sacos plásticos e conservado sob refrigeração.

Aproveitamento

Doce pastoso

Ingredientes

1 medida de polpa de murici

1 medida e meia de açúcar

Modo de fazer

Passar os muricis maduros pela peneira, para separar a pele da polpa. Juntar o açúcar à polpa e levar ao fogo até soltar da panela. Acondicionar em frascos de vidro de boca larga esterilizados.

Geléia

Ingredientes

Polpa de muricis bem maduros

Açúcar cristal

**Modo de fazer**

Colocar na panela a polpa com igual peso de açúcar. Levar ao fogo por 15 minutos, mexendo bem. Abaixar o fogo e continuar mexendo. Deixar até o cozimento completo “ponto de gota”). Retirar do fogo, deixar esfriar e colocar em vidro ainda quente.

Pasta para refresco**Ingredientes**

Muricis semi-maduros (de vez)

1 xícara (chá) de álcool para dois litros de polpa

Modo de fazer

Colher os muricis semi-maduros e deixá-los amadurecer, abafadando-os. Lavá-los bem e deixar escorrer. Macerá-los e passá-los pela peneira. Misturar a polpa obtida ao álcool na proporção indicada. Bater até a obtenção de mistura uniforme. Acondicioná-la em vidros bem fechados.

Observação: não se deve encher o frasco até a boca, pois a massa aumenta com o tempo de prateleira. Pasta usada em Cruz, Acaraí, CE.

Fonte: EMBRATER

Refresco**Ingredientes**

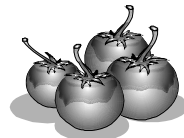
1 xícara (chá) de polpa de murici

2 xícaras (chá) de água

4 colheres (sopa) açúcar

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir gelado.



Sorvete

Ingredientes

1 litro e meio de polpa de murici
1 lata de leite condensado

Modo de fazer

Colocar os ingredientes no liquidificador e bater bem. Em seguida levar para o congelador.

Fonte: Ivone A. Cardoso e Silva, Bocaiúva, MG.

Sorvete comercial

Ingredientes

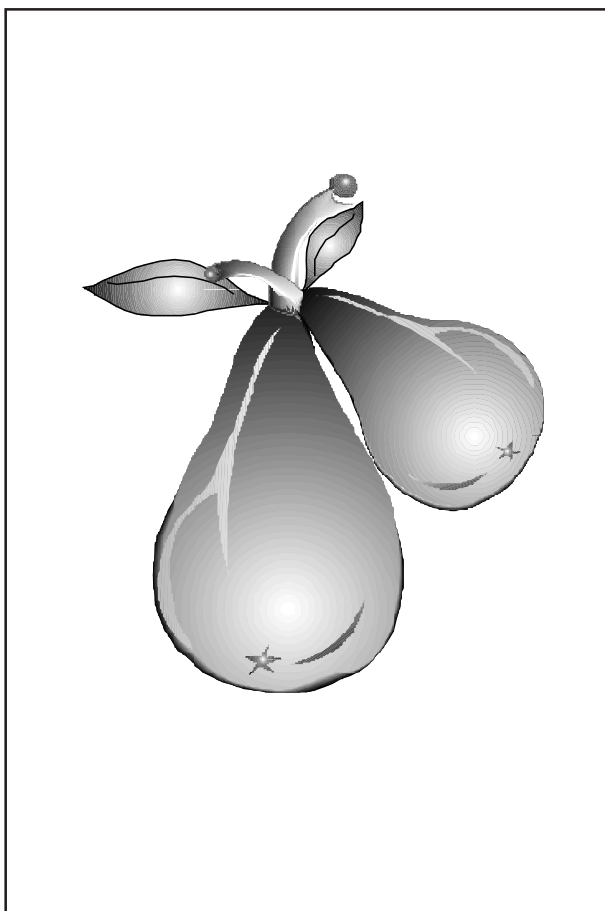
2 litros de polpa de murici
3 litros de água
50 gramas de pó neutro
300 gramas de glucose
30 gramas de glintex
1100 gramas de açúcar

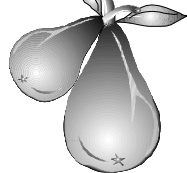
Modo de fazer

Bater em sorveteira industrial. Levar ao congelador.

Observação: o rendimento dessa receita equivale a seis litros de sorvete.

Pêra-do-cerrado





Processamento

• Polpa

Os frutos maduros possuem coloração amarelo-esverdeada. São coletados de outubro a dezembro (Tabela 1). Quando maduro, o fruto apresenta casca fina e polpa mole, muito aguada, pouco doce e com certa adstringência. Para extração da polpa, partir o fruto retirando as sementes. Corta-se a polpa em fatias e conserva-se sob refrigeração. Essas fatias podem ser usadas para doce em compota. Para geléia, passar pela peneira.

Como são frutos bastante perecíveis, a coleta deve ser feita do fruto semi-maduro e o sistema de transporte mais viável seria em caixas de plástico com camadas de frutos intercaladas com material flexível.

Aproveitamento

Geléia

Ingredientes

Meio quilograma de polpa de pêra-do-cerrado

250 gramas de açúcar

Água

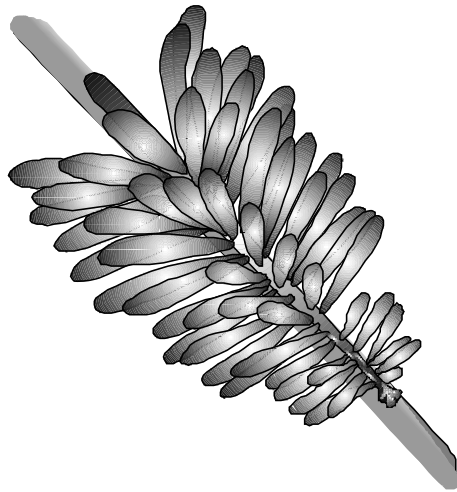
Modo de fazer

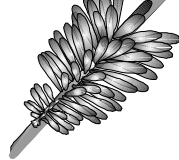
Cortar o fruto retirando a semente e a parte branca que o envolve.

Cozinhar a polpa com a casca em um pouco de água. Depois de cozida passar a massa pela peneira. Coar e juntar o açúcar. Ferver de novo até o ponto de geléia.

Fonte: Luzinete Sueli B. Pereira da Silva.

Pimenta-de-macaco



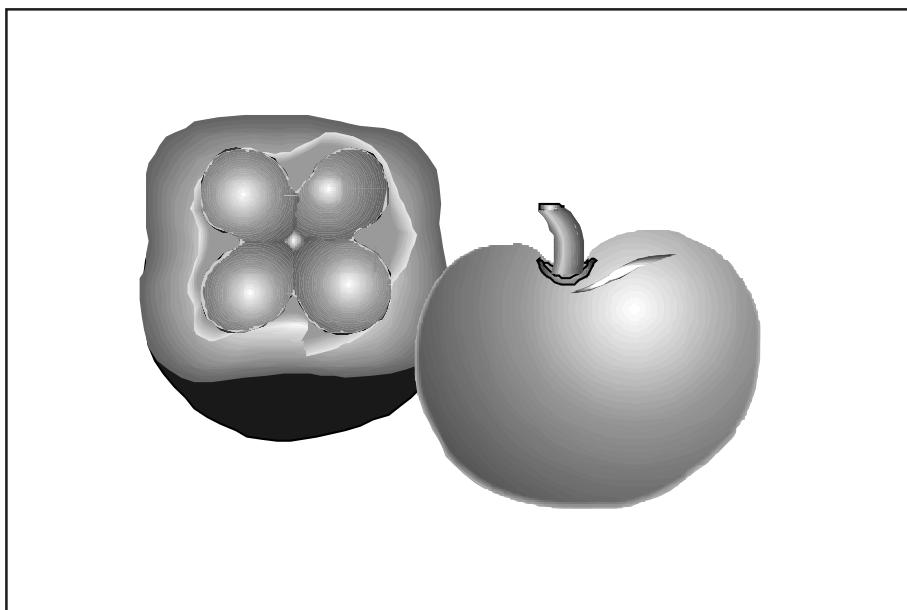


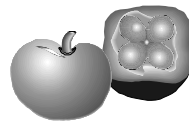
Processamento

- **Condimento**

Os frutos semi-maduros de coloração verde e os maduros vermelho-alaranjada são coletados quase o ano inteiro. Depois de coletados devem ser lavados e macerados para uso imediato como tempero de carnes. Para condimento seco, os frutos com sementes são levados ao sol para secar. Depois de secos são moídos no pilão ou batidos no liquidificador. Assim, são conservados por muito tempo em prateleira. Esse condimento é menos picante que a pimenta-do-reino e por informação de usuários, não causa problemas estomacais.

Piqui





Processamento

- **Polpa**

Os frutos jovens e maduros possuem coloração verde. Os maduros exalam forte aroma e devem ser coletados no chão, de outubro a janeiro, logo que caem da árvore (Tabela 1). Depois de coletados lavá-los bem e deixá-los escorrer. Com faca, descascam-se os frutos, fazendo cortes que se cruzam no sentido do comprimento. Pressões laterais da faca sobre os cortes, permitem que a casca desprenda facilmente do caroço, sendo essa uma das características dos frutos maduros. A casca dos frutos jovens ou semi-maduros não soltam facilmente. Às vezes, os frutos recém-caídos também não soltam as cascas, mas após dois ou três dias de coletados conseguem separar os caroços da casca. Esses caroços são envolvidos por uma massa pastosa amarelo-ouro, gordurosa e comestível. Depois de cozidos com água e sal a polpa é consumida com farinha ou cozidos com arroz, feijão e galinha. Podem ser conservados em salmoura ou óleo ou ainda sob refrigeração em sacos plásticos ou sob a forma de farinha.

Como a parte não comestível representa mais de 80% do fruto, deve verificar a possibilidade de sua utilização em ração animal ou adubo.

- **Farinha**

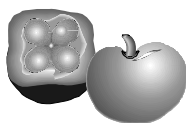
Aferventar os caroços, retirar do fogo, deixar esfriar e logo em seguida, raspar com colher ou faca. Colocar em tabuleiros (assadeiras) e levar ao fogo baixo mexendo até secar. Pode-se uniformizar a farinha socando no pilão, triturando no liquidificador ou outra máquina e logo em seguida passando pela peneira. Se for grande a quantidade de farinha a ser torrada, utilizar o forno industrial.

- **Amêndoa**

Os caroços despulpados devem ser levados ao sol para secar. Após seco, Parti-lo em duas partes retirando-se a amêndoa.

- **Óleo**

O processo de extração do óleo da polpa de piqui é igual ao do buriti e a extração do óleo da amêndoa igual ao do baru.



Aproveitamento

Arroz amarelo

Ingredientes

20 a 30 caroços de piqui com polpa

1 quilograma de arroz

Óleo

Sal, alho, cebola, cheiro-verde

Modo de fazer

Refogar os caroços em óleo, sal, alho e cebola. Colocar um pouco de água e deixá-los cozinhar até a água secar. Adicionar o arroz refogar bem. Colocar um pouco de água, acrescentar o cheiro-verde e deixar cozinhar.

Observação: o caroço do piqui é envolvido por minúsculos espinhos, localizados na camada logo abaixo da polpa, portanto, deve-se ter muito cuidado ao comê-la. Recomenda-se mordê-la superficialmente pois os espinhos quando penetram nos tecidos da boca, são difíceis de serem retirados.

Arroz da chapada

Ingredientes

3 dúzias de caroços de piqui

2 quilograma de arroz

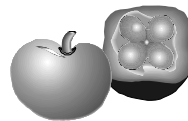
1 quilograma de carne de sol

2 xícaras (chá) de óleo

Alho, sal, cebola ralada, cheiro-verde

Modo de fazer

Lavar o arroz e colocar para escorrer. Cortar a carne em pedaços pequenos. Levar uma panela ao fogo com gordura, os temperos, a carne e os piquis. Deixar refogar bem, mexendo



sempre. Acrescentar o arroz, refogar por alguns minutos e colocar água fervente. Tampar a panela e deixar cozinhar.

Fonte: Jornal do Norte, Montes Claros, MG.

Carne moída

Ingredientes

2 dúzias de caroços de piqui
Meio quilograma de carne moída
3 xícaras (chá) de água
Cebola, pimenta-do-reino, sal e alho

Modo de fazer

Refogar a carne com os temperos e os caroços de piquis por 20 minutos. Mexer sempre, acrescentar a água. Deixar ferver até cozinhar os piquis. Servir com arroz branco.

Chocolatada

Ingredientes

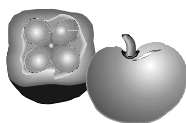
Polpa de 15 a 20 caroços cozidos de piquis
1 litro de leite
Açúcar a gosto
Cravo ou canela

Modo de fazer

Levar ao fogo a polpa com leite, cravo ou canela e açúcar. Deixar ferver durante alguns minutos, até engrossar. Servir quente ou gelada.

Observação: pode também ser aromatizada com folhas de alecrim.

Fonte: Joaquim Fonseca Filho, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.



Conserva em óleo

Ingredientes

Caroços de piqui

Água e sal

Óleo de cozinha

Modo de fazer

Aferventar os caroços de piqui em água e sal, para que fiquem macios, sem cozinhar. Escorrer em peneira e deixar esfriar. Colocar em vidro de boca larga esterilizado. Aquecer o óleo, cobrir os caroços, deixar esfriar e tampar.

Observação: com essa técnica pode-se usar a polpa em vez dos caroços. A vantagem é que acondiciona-se maior quantidade de material comestível no mesmo volume.

Conserva em salmoura

Ingredientes

Caroços de piqui

Água

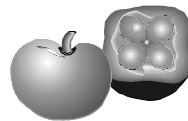
1 colher (sopa) de sal para cada litro de água

Modo de fazer

Lavar os caroços recém tirados dos frutos em água corrente, escorrendo em peneira não metálica. Fazer uma salmoura na proporção indicada, levando ao fogo até iniciar a fervura. Retirar do fogo e colocar os caroços por dois a três minutos. Retirar os caroços deixando-os escorrer e esfriar. Fazer outra salmoura, levar ao fogo e deixar ferver e depois esfriar. Colocar os caroços em frascos esterilizados cobrindo com essa salmoura. Deixar os frascos abertos por dois a três minutos e depois vedar bem.

Observação: essa técnica é usada em Goiás Velho, GO.

Fonte: Suplemento de "O campo" do Jornal "O Popular".



Doce cremoso

Ingredientes

1 litro de caroços de piqui
2 litros de leite fervido
Meio quilograma de açúcar
Canela em pau

Modo de fazer

Lavar bem os caroços e cozinhá-los. Retirar do fogo e deixar escorrer em peneira. Retirar a polpa com faca. Juntar todos os ingredientes em uma panela e levar ao fogo até apurar o doce. Se necessário, acrescentar mais leite.

Fonte: Maria dos Reis Canedo, Brasília, DF.

Farofa dourada

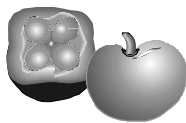
Ingredientes

Polpa de caroços de piqui cozidos
1 colher (sopa) de manteiga
Cebola, cebolinha, sal e alho
Farinha de mandioca

Modo de fazer

Levar uma panela ao fogo com a manteiga, os temperos, a polpa de piqui e refogar bem. Acrescentar a farinha e deixar no fogo por alguns minutos, mexendo sempre.

Fonte: Folheto da Festa Nacional do Piqui, Montes Claros, MG.



Feijão caipira

Ingredientes

20 a 30 caroços de piqui

1 quilograma de feijão

Água, óleo, sal, cebola, alho

Modo de fazer

Colocar numa panela uma colher (sopa) de óleo com sal, alho e cebola. Levar ao fogo e colocar os caroços para refogar. Acrescentar água e o feijão e deixar cozinhar por 20 minutos em pressão. Servir com arroz branco.

Observação: pode-se acrescentar ao feijão carne seca ou outros ingredientes. O óleo é opcional, já que a polpa de piqui é rica nesse constituinte.

Fonte: Leonídia Ayres de Almeida, Taguatinga, TO e Barreiras, BA.

Galinhada

Ingredientes

Caroços de piqui

Arroz

Cebola, tomates maduros, cheiro-verde, óleo ou banha

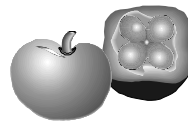
Cenoura, pimentão, Pimenta-do-reino, sal

Modo de fazer

Refogar no óleo os caroços de piqui com os temperos.

Cortar, limpar e temperar a galinha a gosto. Fritar até dourar e juntar os piquis refogados. Acrescentar o arroz lavado e escorrido. Refogar bem e colocar as verduras e a água.

Tampar a panela e deixar cozinhar em fogo baixo.



Maxixada nordestina

Ingredientes

Caroços de piqui
Maxixes raspados
Leite
2 colheres de sopa de manteiga
Pimentão, tomate, cebola, cheiro-verde
Pimenta-do-reino, alho e sal

Modo de fazer

Cozinhar com sal, separadamente, porções de caroços de piqui e maxixes. Deixar escorrer. Refogar os temperos na manteiga, menos o cheiro-verde. Acrescentar os caroços e os maxixes, mexendo bem. Adicionar o leite, continuar mexendo até engrossar o caldo. Por último, acrescentar o cheiro-verde, no momento de servir. Servir com arroz ou farinha.

Observação: esta maxixada é usada em Exu, PE.
Fonte: Fátima Guedes, Barreiras, BA.

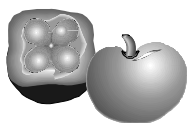
Molho com caroços de piqui e pimenta

Ingredientes

5 caroços de piqui crus
Pimentas-malagueta maduras
Alho, pimenta-do-reino
Azeitona

Modo de fazer

Preparar uma conserva de pimenta-malagueta curtida em óleo. Acrescentar o restante dos ingredientes. Tampar e



deixar curtir por 20 ou 30 dias. Retirar aos poucos para preparar molhos diários, ou usar diretamente no prato.

Fonte: Ademildo Santos da Silva, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Paçoca de amêndoa

Ingredientes

Amêndoas de piqui

Farinha

Rapadura, açúcar ou sal

Modo de fazer

Retirar as peles amarronzadas que envolvem as amêndoas, lavá-las muito bem. Deixar secar. Juntar às amêndoas: farinha, rapadura ou açúcar, se preferir doce, ou sal, se preferir salgada. Socar no pilão ou triturar rapidamente no liquidificador.

Observação: essa paçoca é utilizada pela população de Sítio do Rio Grande, São Desidério, BA.

Pamonha

Ingredientes

Polpa de caroços de piqui cozidos

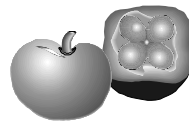
Massa crua de pamonha de milho

Palha de milho verde ou folha de bananeira

Modo de fazer

Preparar a massa da pamonha. Refogar os caroços de piqui e deixar cozinhar um pouco. Retirar a polpa e acrescentar à massa da pamonha. Cozinhar na palha de milho ou na folha de bananeira.

Fonte: Divina Maria de Oliveira Pelles, Antiga e Moderna Culinária Goiana.



Pirão da roça

Ingredientes

Caroços de piqui

Farinha de mandioca

Sal, óleo

Cheiro-verde, cebola, alho, pimenta-de-cheiro

Modo de fazer

Refogar os caroços de piqui em óleo quente, alho e sal. Acrescentar cebola picadinha e deixar dourar, mexendo sempre. Colocar água aos poucos até que solte a polpa e deixe o caldo grosso. Temperar com cheiro-verde e se preferir, também com pimenta-do-reino. Ainda quente, adicionar a farinha, mexer bastante para uniformizar o pirão. Servir com carne cozida ou assada e arroz.

Tablete crocante

Ingredientes

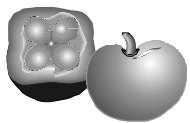
Amêndoas de piqui

2 litros de leite

10 xícaras (chá) de açúcar

Modo de fazer

Colocar as amêndoas em água para facilitar a retirada da pele. Lavá-las com muito cuidado para retirar todos os espinhos. Deixá-las escorrer em peneira. Socá-las no pilão, máquina de moer carne ou triturar rapidamente no liquidificador. Levar ao fogo o leite com o açúcar, fazendo um doce cremoso. Quando o doce de leite estiver no ponto de corte, juntar as amêndoas moídas. Retirar do fogo, bater, colocar na tábua e fazer tabletes ou bolinhas.



Tablete doce

Ingredientes

6 xícaras (chá) de polpa de piqui

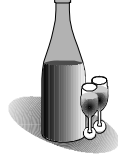
10 xícaras (chá) de açúcar

2 litros de leite

Modo de fazer

Colocar os caroços de piqui para cozinhar até que a polpa fique mole. Retirar a polpa com uma colher. Dissolver o açúcar no leite e levar ao fogo para secar um pouco. Acrescentar a polpa de piqui e mexer sempre até soltar do fundo da panela. Retirar do fogo e ainda quente, bater bem com a colher de pau até esfriar um pouco. Colocar em superfície lisa e cortar os tabletes.

Licores



Calda

Ingredientes

1 e meio litro de açúcar
3 litros de água

Modo de fazer

Dissolver o açúcar na água
Levar ao fogo por 40 minutos

Observação: essa calda é o componente básico para todas as receitas de licor.

Ananás

Ingredientes

500 gramas de polpa
300 gramas de açúcar
1 e meio litro de aguardente

Modo de fazer

Colocar a polpa em recipiente de vidro ou louça. Cobrir com aguardente. Acrescentar o açúcar. Deixar em infusão durante três meses no recipiente fechado. Coar o material de infusão (xarope) em uma peneira coberta com algodão. Misturar dois litros de xarope com cinco litros de calda fria. Coar novamente e engarrafar em frascos esterilizados.

Fonte: adaptação de Valdir Pereira Lima, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Araticum

Ingredientes

1 quilograma e 400 g de polpa
600 gramas de açúcar
2 e meio litros de aguadente

**Modo de fazer**

Colocar a polpa em recipiente de vidro ou louça. Cobrir com aguardente, acrescentar o açúcar. Deixar em infusão durante três meses em recipiente fechado. Coar o material de infusão (xarope) em uma peneira coberta com algodão. Misturar um litro e meio desse xarope com três litros de calda fria. Coar novamente e engarrafar em frascos esterilizados.

Fonte: adaptação de Valdir Pereira Lima, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Baru**Ingredientes**

600 gramas de polpa
600 gramas de açúcar
2 litros de aguardente

Modo de fazer

Colocar a polpa em recipiente de vidro ou louça. Cobrir com aguardente, adicionando o açúcar. Deixar em infusão durante três meses em recipiente fechado. Coar o material de infusão (xarope) em uma peneira coberta com algodão. Misturar um litro de xarope com dois litros e meio de calda fria. Coar novamente e engarrafar em frascos esterilizados.

Fonte: adaptação de Valdir Pereira Lima, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Buriti**Ingredientes**

600 gramas de polpa
600 gramas de açúcar
3 litros de aguardente



Modo de fazer

Colocar a polpa em recipiente de vidro ou louça. Cobrir com aguardente, acrescentar o açúcar. Deixar em infusão durante três meses em recipiente fechado. Coar o material de infusão (xarope) em uma peneira coberta com algodão. Misturar um litro e meio de xarope com três litros de calda fria. Coar novamente e engarrafar em frascos esterilizados.

Fonte: adaptação de Valdir Pereira Lima, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Cagaita

Ingredientes

700 gramas de polpa

300 gramas de açúcar

1 e meio litro de aguardente

Modo de fazer

Colocar a polpa em recipiente de vidro ou louça. Cobrir com aguardente, acrescentando o açúcar. Deixar em infusão durante três meses em recipiente fechado. Coar o material de infusão (xarope) em uma peneira coberta com algodão. Misturar um litro de xarope com três litros de calda fria. Coar novamente e engarrafar em frascos esterilizados.

Fonte: adaptação de Valdir Pereira Lima, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Cajuí

Ingredientes

1 quilograma de polpa

300 gramas de açúcar

1 e meio litro de aguardente

**Modo de fazer**

Colocar a polpa em recipiente de vidro ou louça. Cobrir com aguardente, acrescentando o açúcar. Deixar em infusão durante três meses no recipiente fechado. Coar o material de infusão (xarope) em uma peneira coberta com algodão. Misturar um litro de xarope com três litros e meio de calda fria. Coar novamente e engarrafar em frascos esterilizados.

Fonte: adaptação de Valdir Pereira Lima, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Coquinho azedo**Ingredientes**

20 a 30 coquinhos

1 litro de aguardente

1 quilograma de açúcar

Modo de fazer

Colocar os coquinhos em recipiente de vidro ou louça. Cobrir com aguardente e acrescentar o açúcar. Deixar em infusão durante um mês no recipiente fechado. Coar o material de infusão (xarope) em uma peneira coberta com algodão. Misturar um litro e meio de xarope com três litros de calda fria. Coar novamente e engarrafar em frascos esterilizados.

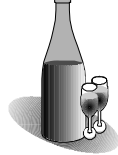
Fonte: Estação Ciência Mato do Açude, Jataí, GO.

Jatobá**Ingredientes**

1 quilograma de polpa

Aguardente e água

1 quilograma de açúcar

**Modo de fazer**

Colocar a polpa em um recipiente de vidro ou louça. Cobrir com cachaça misturando bem. Deixar em infusão durante quinze dias no recipiente tampado. Fazer uma calda com açúcar em ponto de puxa. Bater a infusão da polpa com a cachaça no liquidificador. Misturar ao melado quente e coar ainda quente em uma flanela ou pano fino resistente. Engarrafar em frascos esterilizados.

Fonte: adaptação de Valdir Pereira Lima, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Jenipapo**Ingredientes**

500 gramas de polpa

300 gramas de açúcar

1 e meio litro de aguardente

Modo de fazer

Colocar a polpa em recipiente de vidro. Cobrir com o aguardente, adicionando o açúcar. Deixar em infusão durante três meses no recipiente fechado. Coar o material de infusão (xarope) em uma peneira coberta com algodão. Misturar um litro de xarope com quatro litros de calda fria. Coar novamente e engarrafar em frascos esterilizados.

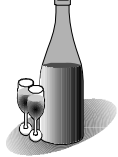
Fonte: adaptação de Valdir Pereira Lima, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Mangaba**Ingredientes**

1 quilograma e 200 gramas de polpa

300 gramas de açúcar

2 e meio litros de aguardente

**Modo de fazer**

Colocar a polpa em recipiente de vidro. Cobrir com o aguardente, acrescentando o açúcar. Deixar em infusão durante três meses em recipiente fechado. Coar o material de infusão (xarope) em uma peneira coberta com algodão. Misturar um litro e meio de xarope com três litros de calda fria. Coar novamente e engarrafar em frascos esterilizados.

Fonte: adaptação de Valdir Pereira Lima, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Maracujá-do-campo**Ingredientes**

- 1 quilograma de açúcar
- 30 a 40 maracujás maduros
- 1 litro de álcool 90°
- 1 fava de baunilha
- 2 garrafas de água

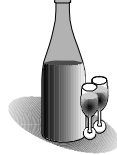
Modo de fazer

Retirar as sementes dos maracujás. Colocar em infusão no álcool com a baunilha, por oito dias. Depois desse período, acrescentar a água, passar pela peneira e filtrar.

Fonte: adaptação de Valdir Pereira Lima, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Murici**Ingredientes**

- 1 quilograma de polpa
- 2 copos de aguardente
- 1 quilograma de açúcar cristal

**Modo de fazer**

Colocar a polpa em recipiente de vidro ou louça. Cobrir com aguardente. Deixar em infusão durante 15 dias em recipiente tampado. Fazer uma calda com açúcar e água. Levar ao fogo e deixar ficar em ponto de puxa. Bater a infusão da polpa com aguardente no liquidificador. Misturar ao melado quente e coar ainda quente, em uma flanela ou pano fino resistente. Guardar em frascos esterilizados.

Fonte: adaptação de Valdir Pereira Lima, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.

Mutamba**Ingredientes**

Meio litro de mutamba de cor preta

Meia garrafa de álcool 90°

1 quilograma de açúcar

1 litro de água

Modo de fazer

Pilar ou triturar as frutas e colocar em infusão, no álcool, por oito dias. Fazer uma calda com o açúcar e a água. Levar ao fogo e deixar ficar quase em ponto de puxa. Coar a infusão em pano fino. Misturar e passar pela peneira fina coberta com algodão. Engarrafar em frascos esterilizados.

Observação: esse licor é usado na região de Santana do Acaraí, CE.

Fonte: EMBRATER.

Pitanga**Ingredientes**

1 litro de suco

1 litro de aguardente

1 litro e meio de açúcar

1 litro de água

**Modo de fazer**

Misturar o suco de pitanga com o aguardente e deixar por cinco dias (xarope). Juntar uma medida de xarope para três de calda. Deixar repousar por um dia. Filtrar e engarrafar em frascos esterilizados.

Piqui**Ingredientes**

4 quilogramas de polpa

1 quilograma e 500 gramas de açúcar

4 litros de aguardente

Modo de fazer

Colocar a polpa em recipiente de vidro. Cobrir com aguardente, adicionando o açúcar. Deixar em infusão durante três meses em recipiente fechado. Coar o material de infusão (xarope) em uma peneira coberta com algodão. Misturar um litro de xarope com dois litros de calda fria. Coar novamente e engarrafar em frascos esterilizados.

Fonte: adaptação de Valdir Pereira Lima, Embrapa Cerrados, Planaltina, DF.